

Planning **FITNESS** jusque fin juin 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 à 10h15 Body Sculpt	9h30 à 10h15 Step/Body Sculpt	9h30 à 10h15 Pilates	9h30 à 10h15 Body Sculpt	9h30 à 10h15 C.A.F	9h30-10h15 Pilates/renfo postural
10h15-11h Fit Ball	10h15 à 11h Hiit burn	10h15-11h Stretching	10h15-11h15 Yoga	10h15-11h Cardio Dance	
11h 11h45 Pilates		11h 11h45 Pilates	12h15-13h15 Cross Training		
		16h 16h45 Baby Gym 3/5 ans			
		16h45 17h30 Dance' kid 6/10 ans			
		17h30 18h15 CROSS KIDS 11/15 ans			
18h15-18h45 100% Abdos	18h15-18h45 C.A.F		18h15-18h45 100 % Abdos		
18h45-19h30 Power Pump	18h45-19h30 Fit Boxe	18h30-19h15 Cross Training	18h45-19h30 100% Cuisses Fessiers	18h30-19h 100% Abdos	
19h30-20h15 100% burn Kettlebell	19h30-20h15 Tabata Burn	19h15-20h 100% Renfo	19h30-20h15 Step double Niveau	19h-19h45 Hiit Step	
20h15 21h MIX zen	20h15 21h Afro/KuduroFit	20h- 20h45 PILOING KNOCKOUT	20h15 Cross fight training		



Horaires d'ouverture
 Du Lundi au vendredi : 9h à 21h
 Samedi de 9h00 à 12h30
 Dimanche de 9h00 à 12h00

CENTRE DE REMISE EN FORME LE SPORTING
 Camping Club « Les Jardins de la Mer » Rue Camille Delacroix. Merlimont Plage
www.le-sporting-merlimont.com tel : 03 21 94 18 41