





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 à 10H45 Esprit BIKING	10H00 à 11H00 Renforcement Intégral	10H00 à 10h45 H.I.I.T cardio renfo haute intensité	10h00 à 10h45  ROCKOUT. WORKOUT.		10H00 à 11H00 Esprit Pump
12H30 à 13H15 Cuisses Abdos Fessiers	12H30 à 13H15 Circuit Cardio et renforcement	12H30 à 13H15 Mix Yoga Pilates	12H30 à 13H15 Taille Abdos Fesses		11H00 à 11H45 Esprit Biking
17h45 à 18h30 Mix Yoga Pilates	18H15 à 18H30 Flash Abdos	18H00 à 18H30 H.I.I.T 100% cardio	18H15 à 18H30 Flash Cuisses		
18H30 à 19H15 Esprit BIKING	18H30 à 19H30  ROCKOUT. WORKOUT.	18H30 à 19H30 Esprit PUMP	18H30 à 19H30 	18H00 à 19H00 Mix Yoga Pilates	
19H30 à 20H30 Esprit PUMP	19H30 à 20H30 	19H30 à 20H15 Esprit BIKING	19H30 à 20H30 Renforcement Intégral	19H00 à 20H00 Aero Boxe	

HORAIRES**Gym'In Fitness**

Lundi au Vendredi
9h15 – 21h30
Samedi :
9h15 – 13h30

Gym'In Express

7j/7 – 365j/an
7h00 à 23h00

Rejoignez nous !!!



Rouge : cardio
Noir : renforcement
Vert : renforcement doux