

DESCRIPTION DES COURS

- CROSS TRAINING:** Enchaînement de plusieurs exercices
- BOXING:** Cours sur sac de frappe
- BODY CAF:** Cours de renfo général
- BIKING:** Cours sur vélo, cardio ++++
- STEP/LIA:** Cours cardio chorégraphié
- STRONG:** Cours Cardio Renfo qui utilise des mouvements de combat
- ZUMBA:** Cours Cardio Renfo sur différents rythmes musicaux
- JUMP:** Cours cardio
- DANCE FACTORY:** Cours chorégraphié sur différents styles musicaux
- PILATES:** Cours de renforcement des muscles profonds
- FITNESS FIGHT:** Cours cardio/renfo avec méthode de combat
- CHALLENGE TECHNIQUE:** Amélioration des mouvements technique
- MIX:** Mélange des différents cours de la semaine
- KIDS:** Training pour enfants

HEURES

- LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI :**
7h30-14h00 / 17h00-21h00
- MERCREDI :**
10h00-21h00
- SAMEDI :** 9h00-13h00
- DIMANCHE :** 10h00-12h00

**METTEZ-VOUS EN FORME
MAINTENANT!**

**FITNESS
FACTORY**



CONTACTS

ADHÉREZ MAINTENANT !

🏠 21 rue Ferdinand Buisson
Changé 53810


☎ +33 2 43 56 12 73

✉ contact@fitnessfactory53.fr

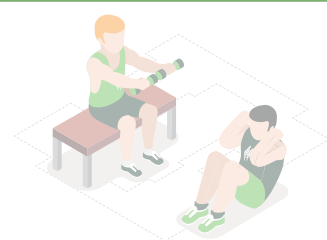
📷 [fitness_factory53](#) 📘 Fitness Factory



COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	PILATES 7h30-8h15				MIX 9h30 -10h30	MIX 10h30 -11h30
					CHEERS 11h15 -12h00	
BODY CAF 12h30 -13h15	BIKING 12h30 -13h00	STRONG 30' / BOXING 30 + ABDOS 15' 12h30 -13h15	PILATES 12h30 -13h00	STEP 1 / LIA 1 12h30 -13h15		
		KIDS 14h00 -15h00				
		KIDS 16h00 -17h00				
				BIKING 17h30 -18h00		
CROSS TRAINING 18h00-18h30	JUMP 18h00 -18h30	BOXING 18h00-18h30	BODY CAF 18h00-18h30	CROSS TRAINING 18h00 -18h30		
POWER BIKING 18h30 -19h15	BODY CAF 18h30 -19h15	ZUMBA 18h30 -19h15	BIKING 18h30-19h00	STRONG 18h30 -19h00		
STEP 2 / LIA 2 19h15 - 20h00	BIKING 19h15 -19h45	FITNESS FIGHT 19h15 - 20h00	STEP 1 / LIA 1 19h00-19h45	DANCE FACTORY 19h00 -19h45		
	PILATES 19h45 - 20h30		PILATES 19h45-20h30			

CHALLENGE +

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CHALLENGE + 12h30-13h15		CHALLENGE + 12h30-13h15	CROSS TRAINING 12h30 -13h15	CHALLENGE + 12h30 -13h15		
	CHALLENGE TECHNIQUE 18h30 -19h45		CHALLENGE TECHNIQUE 18h00 -19h15			
CHALLENGE + 18h30-19h15		CHALLENGE + 18h30 -19h15		CHALLENGE + 18h30 -19h15		