

# CENTRAL FORM ATLANTIS

Place Océane - 44800 Saint-Herblain

Tél. 02 40 92 11 22

www.centralform.fr

## HEURES D'OUVERTURE

LUNDI : 10h00 - 21h30

MARDI : 9h30 - 21h30

MERCREDI : 12h00 - 21h30

JEUDI : 9h30 - 21h30

VENDREDI : 10h00 - 21h00

SAMEDI : 9h30 - 13h30



## PLANNINGS COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>SALLE 1</b>					
<b>10h15</b> CX WORX <b>10h45</b> STRETCH TONIC <b>12h30</b> ABDOS <b>12h45</b> FESSIERS <b>13h00</b> STEP BASIC (30')  <b>17h45</b> CX WORX (45')  <b>18h30</b> BODY COMBAT <b>19h30</b> BODY ATTACK (1h)	<b>10h00</b> CUISSSES-ABDOS-FESSIERS <b>10h45</b> PILATES (1h) <b>12h15</b> ABDOS <b>12h30</b> BODY PUMP (1h)  <b>15h00</b> ABDO-FESSIERS (30')  <b>17h30</b> CUISSSES <b>17h45</b> TAILLE <b>18h00</b> FESSIERS <b>18h15</b> ABDOS <b>18h30</b> ETIREMENTS <b>18h45</b> L.I.A. <b>19h30</b> ABDO-FESSIERS <b>20h00</b> STEP I (45')	<b>12h30</b> BODY ATTACK <b>13h00</b> CX WORX (30')  <b>17h15</b> STRETCH TONIC <b>18h00</b> ABDO-FESSIERS <b>18h30</b> BODY PUMP <b>19h30</b> BODY ATTACK (30')  <b>20h00</b> CX WORX (30')	<b>10h00</b> BODY PUMP  <b>11h00</b> BODY BALANCE  <b>12h30</b> STEP I <b>13h15</b> ABDOS (15')  <b>17h30</b> BODY BALANCE <b>18h30</b> ABDO-FESSIERS <b>19h00</b> BODY STEP <b>20h00</b> SH'BAM	<b>10h15</b> TAILLE-ABDOS-CUISSSES <b>11h00</b> STRETCHING (30') <b>12h15</b> FESSIERS <b>12h30</b> ABDOS <b>12h45</b> CUISSSES <b>13h00</b> ETIREMENTS (15')  <b>17h30</b> ABDO-FESSIERS <b>18h00</b> BODY SCULPT <b>18h30</b> BODY JAM <b>19h30</b> BODY PUMP (1h)	<b>10h00</b> BODY PUMP <b>11h00</b> BODY ATTACK (1h)
<b>SPINNING®</b>					
<b>12h30</b> BASIC (45') <b>18h30</b> BASIC (45')	<b>12h30</b> NIV I (45')  <b>19h00</b> NIV I (45')		<b>12h30</b> BASIC (45') <b>18h45</b> BASIC (45')	<b>17h30</b> NIV I (45')	
<b>FOOT : LUNDI 19H30 - 21H15 – BASKET : MERCREDI 19H30 - 21H15 – VOLLEY : JEUDI 19H30/21H15</b>					