

CENTRAL FORM

ROND POINT DE PARIS

14, bd Jules Verne - 44300 Nantes

Tél. 02 51 89 03 03

www.centralform.fr

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI : 9h30 - 21h30 MARDI : 9h30 - 21h30
 MERCREDI : 9h30 - 21h30 JEUDI : 9h30 - 21h30
 VENDREDI : 9h30 - 21h30
 SAMEDI : 9h30 - 12h30 / 15h00 - 19h00
 DIMANCHE : 9h30 - 12h30 / 15h00 - 18h00



PLANNINGS COURS COLLECTIFS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|--|--|---|--|----------------------------------|
| SALLE 1 | | | | | | |
| 10h00 ABDO-FESSIERS 10h30 BODY BALANCE (45') 12h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS (45') 13h15 STRETCHING (30') 14h30 TAILLE ABDOS FESSIERS 15h15 PILATES (45') 17h00 STRETCHING 17h30 BODY SCULPT 18h00 ABDO-FESSIERS 18h30 BODY PUMP 19h15 BODY JAM 20h15 SOPHROLOGIE (1h) | 9h45 BODY PUMP 10h30 PILATES (45') 12h30 BODY SCULPT ETIREMENTS (45') 14h15 QI GONG (1h) 17h00 STRETCHING 17h30 ABDO-FESSIERS 18h00 L.I.A. 18h45 BODY PUMP 19h45 ROCK 20h30 DANSES DE SALON (1h) | 9h45 ABDO-FESSIERS 10h15 BODY SCULPT 10h45 PILATES (45') 12h30 BODY PUMP (1h) 16h30 STRETCHING 17h00 TAILLE ABDOS CUISSSES 17h45 BODY STEP 18h45 BODY ATTACK 19h45 BODY BALANCE | 9h45 STEP BASIC 10h30 STRETCHING 11h15 ABDO-FESSIERS (30') 12h30 CX WORX (45') 15h30 GYM ARGENT (45') 17h00 BODY SCULPT 17h30 STRETCH TONIC 18h00 ABDO-FESSIERS 18h30 BODY COMBAT (1h) 19h30 STEP 1 20h15 PILATES (45') | 10h00 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 10h45 STRETCHING (30') 12h30 BODY PUMP (1h) 17h15 STRETCHING 17h45 ABDO-FESSIERS 18h15 BODY SCULPT 18h45 SH'BAM 19h45 STRETCHING (30') | 10h30 ABDO-FESSIERS 11h00 BODY PUMP (1h) 16h15 STEP BASIC 17h00 CX WORX (30') 17h30 BODY BALANCE (1h) | 10h45 ABDO-FESSIERS (30') |
| AQUA GYM | | | | | | |
| 9h45 AQUA GYM (30') 11h00 AQUA GYM (30') 12h30 AQUA BODY (30') 15h15 AQUA BIKE (1h) 18h45 AQUA BIKE (1h) | 10h45 AQUA TONIC (30') 11h15 AQUA FITNESS (30') 14h45 AQUA BIKE (1h) 16h00 AQUA ARGENT (30') 18h30 AQUA DYNAMIC (45') | 10h45 AQUA BODY (30') 12h30 AQUA TONIC (30') 18h00 AQUA BODY (30') 19h00 AQUA BIKE (1h) | 10h30 AQUA DYNAMIC (45') 12h30 AQUA BIKE (1h) 18h30 AQUA GYM 19h00 AQUA FITNESS | 9h45 AQUA BIKE (1h) 12h30 AQUA GYM (30') 18h00 AQUA GYM (30') 18h45 AQUA BIKE (1h) | 10h00 AQUA GYM (30') 15h15 AQUA BIKE (1h) | 16h00 AQUA GYM (30') |
| SPINNING® | | | | | | |
| 12h30 BASIC (45') 18h30 NIV I (45') | 19h00 NIV I (45') | 18h45 NIV II (1h) | 12h30 BASIC (45') 19h30 BASIC (45') | 18h30 NIV II (1h) | | |