

CENTRAL FORM CANCLAUX

7, rue Clémence Royer - 44100 Nantes

Tél. 02 40 73 16 16

www.centralform.fr

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI : 9h00 - 22h30 MARDI : 8h30 - 22h00
 MERCREDI : 9h30 - 22h00 JEUDI : 8h30 - 22h00
 VENDREDI : 9h00 - 21h30 SAMEDI : 9h30 - 19h00
 DIMANCHE : 9h30 - 13h00 / 15h00 - 18h00



PLANNINGS COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SALLE 1						
9h30 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 10h15 BODY PUMP (1h) 11h30 STRETCHING (30') 12h30 CX WORX (45') 14h15 STRETCH TONIC 15h00 GYM MUSIC (45') 17h30 DOS-ABDOS-FESSIERS 18h15 STEP BASIC 19h00 BODY PUMP 20h00 DANSES LATINES 20h45 ROCK I 21h30 DANSES DE SALON (1h)	9h15 STEP I 10h00 STRETCH TONIC 10h45 TAILLE-ABDOS-CUISSSES (45') 12h30 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS (45') 14h15 GYM MUSIC 15h00 STRETCH TONIC (45') 17h45 GYM BALLON 18h30 BODY PUMP 19h30 BODY COMBAT 20h30 SH'BAM (1h)	10h00 ABDO-FESSIERS 10h30 PILATES (1h) 11h30 STRETCHING (30') 12h30 BODY SCULPT ETIREMENTS (45') 17h30 ABDOS-FESSIERS 18h00 BODY BALANCE 19h00 STEP I 19h45 BODY JAM 20h45 ABDO-FESSIERS (30')	9h00 ABDO-FESSIERS 9h30 STEP BASIC 10h15 BODY BALANCE (1h) 11h15 CX WORX (30') 12h30 BODY PUMP (1h) 14h15 CX WORX (30') 15h00 STRETCH TONIC (45') 18h00 BODY SCULPT 18h30 BODY STEP 19h30 BODY ATTACK	9h15 ABDO-FESSIERS 9h45 L.I.A. 10h30 STRETCHING 11h00 GYM ARGENT (45') 12h30 BODY BALANCE (45') 14h15 TAILLE-ABDOS-CUISSSES (45') 17h30 ABDOS-FESSIERS 18h00 STRETCH TONIC 18h30 ROCK 19h15 CUISSSES (15') 19h30 ABDOS (15') 19h45 FESSIERS (15')	10h00 ABDO-FESSIERS (30') 11h00 GYM MUSIC (45') 17h00 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 17h45 STRETCHING TONIC (45')	10h15 ABDO-FESSIERS 10h45 STRETCHING 11h30 GYM MUSIC (45')
SALLE 2						
12h30 SPINNING® BASIC (45')	10h00 ABDO-FESSIERS (30')	12h30 SPINNING® I (45')	9h30 BODY SCULPT (45')		10h00 SPINNING® BASIC (45')	
17h30 SPINNING® I 18h15 STRETCHING 19h00 ABDO-FESSIERS	17h30 ABDO-FESSIERS 18h00 STRETCH TONIC 18h30 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 19h15 BODY FORM 20h15 ABDO-FESSIERS (30')	17h45 BODY SCULPT 18h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS 19h00 SPINNING® II 20h00 STRETCHING (30')	17h45 FESSIERS-CUISSSES 18h15 TAILLE-ABDOS 18h45 STRETCH TONIC 19h15 SPINNING® I (45') 20h30 ABDO-FESSIERS (30')	18h30 SPINNING® II (45')	19h30 DANSES DE SALON (1h)	
SALLE 3						
9h30 QI GONG 10h30 PILATES (1h) 14h15 YOGA AVANCÉ (1h15) 18h45 YOGA AVANCÉ 20h00 PILATES (1h)	11h00 PILATES (45') 12h30 SOPHROLOGIE (1h) 16h15 PILATES (45') 17h45 QI GONG 18h45 YOGA DÉBUTANT 20h00 YOGA AVANCÉ (1h15)	17h15 PILATES (45') 18h00 YOGA INTERMEDIAIRE 19h15 YOGA AVANCÉ 20h30 YOGA DÉBUTANT (1h15)	17h45 PILATES (45') 18h45 SOPHROLOGIE	14h45 YOGA ARGENT (1h15)	9h40 YOGA DÉBUTANT 10h40 YOGA INTERMÉDIAIRE 11h45 YOGA TRÈS AVANCÉ (1h) 16h15 PILATES (45')	
AQUA GYM						
9h30 AQUA FITNESS (30') 11h00 AQUA BODY (30') 15h30 AQUA ARGENT (30') 16h15 AQUA BIKE (1h) 18h30 AQUA DYNAMIC (45') 19h30 AQUA BIKE (1h)	8h45 AQUA BODY (30') 9h30 AQUA GYM (30') 10h45 AQUA GYM (30') 12h30 AQUA BIKE (1h) 15h30 AQUA GYM (30') 19h15 AQUA FITNESS 19h45 AQUA BIKE (1h)	10h15 AQUA FITNESS (30') 17h30 AQUA BIKE (1h) 18h45 AQUA GYM (30') 19h45 AQUA BIKE (1h)	9h15 AQUA GYM (30') 10h15 AQUA DYNAMIC (45') 11h05 AQUA BODY (30') 12h45 AQUA GYM (30') 15h00 AQUA BIKE (1h) 18h45 AQUA BODY (30') 19h30 AQUA DYNAMIC (45')	10h00 AQUA GYM (30') 10h45 AQUA BIKE (1h) 15h00 AQUA GYM (30') 18h15 AQUA BIKE (1h)	9h30 BÉBÉS NAGEURS 10h30 AQUA GYM (30') 15h00 AQUA BIKE (1h)	9h45 AQUA FITNESS (30') 11h00 AQUA BIKE (1h)

JANVIER 2012

SAIM'EDIT IMPRIMERIE - Nantes Couëron - Tél. 02 40 38 00 71

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 ABDOS-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 ABDOS-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 ABDOS-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 ABDOS-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)		

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	DIMANCHE
SALLE 1						
10h15 CX WORX 10h45 STRETCH TONIC 12h30 ABDOS 12h45 FESSIERS 13h00 STEP BASIC (30')	10h00 CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 10h45 PILATES (1h) 12h15 ABDOS 12h30 BODY PUMP (1h) 15h00 ABDO-FESSIERS (30') 17h30 CUISSSES 17h45 TAILLE 18h00 FESSIERS 18h15 ABDOS 18h30 ETIREMENTS 18h45 L.I.A. 19h30 ABDO-FESSIERS 20h00 STEP I (45')	12h30 BODY ATTACK 13h00 CX WORX (30') 17h15 STRETCH TONIC 18h00 ABDO-FESSIERS 18h30 BODY PUMP 19h30 BODY ATTACK (30') 20h00 CX WORX (30')	10h00 BODY PUMP 11h00 BODY BALANCE 12h30 STEP I 13h15 ABDOS (15') 17h30 BODY BALANCE 18h30 ABDOS-FESSIERS 19h00 BODY STEP 20h00 SH'BAM	10h15 TAILLE-ABDOS-CUISSSES 11h00 STRETCHING (30') 12h15 FESSIERS 12h30 ABDOS 12h45 CUISSSES 13h00 ETIREMENTS (15') 17h30 ABDO-FESSIERS 18h00 BODY SCULPT 18h30 BODY JAM 19h30 BODY PUMP (1h)	10h00 BODY PUMP 11h00 BODY ATTACK (1h)	
SPINNING®						
12h30 BASIC (45') 18h30 BASIC (45')	12h30 NIV I (45') 19h00 NIV I (45')		12h30 BASIC (45') 18h45 BASIC (45')	17h30 NIV I (45')		

FOOT : LUNDI 19H30 - 21H15 - BASKET : MERCREDI 19H30 - 21H15 - VOLLEY : JEUDI 19H30/21H15

JANVIER 2012