

# PLANNING ECF RENTREE SEPT 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATINEE						10H30-11H15	10H30-12H00
						FIT'RENFO	SELF-DEFENSE
						11H15-12H00	
						FIT'CARDIO	
MIDI	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30	12H45-13H30		
	H.I.I.T	CROSS TRAINING	FULL BODY	LES MILLS RPM	C.A.F		
SOIREE	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15			
	H.I.I.T	FIT'RENFO	FIT'BARRE	C.A.F			
	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00			
	LES MILLS RPM	FIT'CARDIO	C.A.F	LES MILLS RPM			
		20H00-21H00		19H15-20H00			
		STEP 3		STEP 1			
				20H00-21H00			
				STEP 3			
LEGENDE	COURS CARDIO	COURS CARDIO+RENFORCEMENT INTENSIF	COURS RENFO				

## HORAIRES DU CLUB

LUNDI AU VENDREDI 6h-23h  
 SAMEDI 9h-18h  
 DIMANCHE 9h-18h

## CONTACT

lespritclub.fr@gmail.com  
 01 34 02 02 10  
 www.lespritclub.fr

**LES MILLS**  
 FOR A FITTER PLANET

