

# Retrouvez votre club Form'attitude Méry-sur-Oise sur fitness france

**LUNDI**  
09H30 – 21H00

**MARDI**  
9H30 – 21H00

**MERCREDI**  
10H – 21H00

**JEUDI**  
09H30 – 21H00

**VENDREDI**  
10H00 – 21H00

**SAMEDI**  
10H00 – 13H00

**DIMANCHE**  
10H00 – 13H00

10h00 (45')

**GYM SOLEIL**

10h00 (45')

**POSTURAL GYM**

**A PARTIR DU**  
**04/09/17**

**CIRCUIT**  
**ABDOS**

12h30 (15')

**BODY**  
**SHAPE**

12h30 (15')

**ABDOS**  
**FLASH**

**LES COURS COLLECTIFS SONT**  
**ASSURES A PARTIR DE 3**  
**PERSONNES**

12h45 (30')

**CIRCUIT**  
**H.I.I.T**

12h45 (45')

**PILATES**  
**STRETCH**

12h45 (30')

**CIRCUIT**  
**TONIC**

12h45 (45')

**POWER**  
**PUMP**

**AU DELA DE 5' DE RETARD,**  
**L'ACCES AUX COURS N'EST PLUS**  
**POSSIBLE (mesure de sécurité)**

18h30 (45')

**CARDIO**  
**STEP**

18h30 (30')

**BODY**  
**SHAPE**

18h30 (30')

**BODY**  
**SHAPE**

18h30 (45')

**ZUMBA**  
**FUNDANCE**

18h30 (15')

**ABDOS**  
**FLASH**



19h15 (30')

**BODY**  
**SHAPE**

19h00 (30')

**POWER**  
**PUMP**

19h00 (45')

**FAT**  
**BURNER**

19h15 (45')

**PILATES**  
**STRETCH**

18h45 (30')

**BSX**

19h45 (15')

**TOTAL**  
**STRETCH**

19h30 (30')

**CARDIO**  
**STEP**

19h45 (15')

**FIT &**  
**ZEN**

19h15 (30')

**FIT &**  
**ZEN**

**Tel :**  
**09.73.52.08.95**