

Retrouvez votre club Montigny Fitness Gym Montigny-lès-Metz sur fitness france

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
A partir de 9h	HIIT		YOGA	CARDIO DANSE	CARDIO DANSE	RENFORCEMENT & GAINAGE
10h	Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>		PILATES	Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>	BODY MIX	Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>
11h	Stretching & Relaxation	Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>	STRETCHING		Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>	STRETCHING
12h		12H15 CIRCUIT	12H15 PILATES			
12h30	PILATES	12H45 ABDOS	12H45 YOGA	BODY BARRE	FAC	CIRCUIT
13h	YOGA	13H15 STRETCHING				
13h30						
14h		STEP CARDIO	YOGA FAMILLE <i>parents & enfants</i>			RENFORCEMENT & GAINAGE
14H30	PILATES					
15h			PILATES			CIRCUIT TRAINING
16h						Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>
17h15	FAC	RENFORCEMENT & GAINAGE		CIRCUIT TRAINING	RENFORCEMENT & STRETCHING	
18h15		Gym douce <i>Un corps sans douleur</i>		STEP CARDIO	CARDIO FIGHT	
19h15		RENFORCEMENT & GAINAGE		RENFORCEMENT & GAINAGE		
20h15		CIRCUIT TRAINING		HIIT		

GYMNASTIQUE DOUCE ADAPTÉE

COURS TONIQUE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

COURS TONIQUE ET CARDIO