



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS MAJ Fév 2018

Gada Fitness - 45, rue de Clignancourt - 75018 Paris - Tél : 01 42 23 40 33

Métro : Château Rouge - Barbès-Rochechouart

[www.gada-fitness.com](http://www.gada-fitness.com)

GADA FITNESS

## LUNDI

Pilates 60'	09h30-10h30
Zumba 60'	12h30-13h30
Pilates 60'	18h30-19h30
Circuit Training 60'	19h30-20h30
Fit'Balance 60'	20h30-21h30

## JEUDI

Mind And Body 60'	09h30-10h30
Body Barre 60'	18h45-19h45
Pilates 60'	19h45-20h45

## DIMANCHE

AFC/PBD 60'	10h30-11h30
Stretching 30'	11h30-12h00
Pilates 60'	12h00-13h00

## MARDI

Gym/Stretching 60'	10h00-11h00
AFC/PBD 45'	18h45-19h30
Cardio Combat 60'	19h30-20h30
FC/AT 45'	20h30-21h15

## VENDREDI

AT/FC 60'	12h30-13h30
Biking 45'	18h30-19h15
FC/AT 30'	19h15-19h45
Stretching 15'	19h45-20h00

A/F/C/T : Abdo/Fessiers/Cuisses/Taille  
PBD : Poitrine Bras Dos

## MERCREDI

Pilates 60'	12h30-13h30
Yoga 60'	19h30-20h30
Zumba 60'	20h30-21h30

## SAMEDI

AFC/PBD 60'	10h00-11h00
Stretching 30'	11h00-11h30
Pilates 60'	11h30-12h30
Zumba 60'	12h30-13h30
Boxe Pied-poing 90'	17h00-18h30

Horaires du club :  
Semaine : 07h00-21h30  
Samedi : 08h30-19h00  
Dimanche : 09h00-17h30  
[info@gada-fitness.com](mailto:info@gada-fitness.com)