



PLANNING DES COURS COLLECTIFS MAJ Nov 2018

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

Métro : Château Rouge - Barbès-Rochechouart

www.gada-fitness.com

GADA FITNESS

LUNDI

Pilates 60'	09h30-10h30
Pilates 60'	18h30-19h30
Cardio Combat 45'	19h30-20h15
Body Barre 45'	20h15-21h00

JEUDI

Mind & 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
Circuit Training 45'	18h30-19h15
FC/AT 30'	19h15-19h45
Yoga 60'	19h45-20h45

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
Yoga 60'	14h30-15h30
Boxe Pied-poing 90'	17h00-18h30

Horaires du club :

Semaine : 07h00-21h30

Samedi : 08h30-19h00

Dimanche : 09h00-17h00

info@gada-fitness.com