

FITNESS

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
OUVERTURE DE L'ACCUEIL		durée	12:00 - 14:30 15:30 - 22:00	09:30 - 14:30 15:30 - 22:00	09:30 - 13:00 14:00 - 22:00	09:30 - 14:30 15:30 - 22:00	09:30 - 14:30 15:30 - 22:00	09:30 - 13:00	09:30 - 13:00
▼ ÉNERGIE	STEP - LIA < LOW IMPACT AÉROBIC >	45 min			20:00 ⁽³⁾ / 21:00 ⁽²⁾				
	CARDIO COMBAT	45 min	20:00						
	INTERFIT	45 min	12:15 / 18:15				09:45	10:45	
	ZUMBA	45 min		20:00			12:15 / 19:00		11:45
▼ TONICITÉ	CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS >	45 min	19:00	12:15	19:00		13:15 / 20:00		
	BODY SCULPT	45 min		18:15		12:15		11:45	
▼ LE + SPORT ACCESS	DANSE SALSA	1h					21:00 ⁽²⁾		
	NORDIC WALKING	45 min							09:45
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	45 min	13:15	13:15 / 20:00	10:45 / 18:15	19:00			10:45
	STRETCHING	45 min	20:45	19:00		13:15	10:45	12:30	12:30
	GYM DOUCE	45 min		10:45				09:45	
	YOGA	1h				21:00			
	ADAPT FIT	45 min			09:45				
	SWISS BALL	45 min		09:45		11:15			
... et aussi	MULTIFIT	45 min				18:15			
	KUDURO FIT	45 min				20:00			
	FELDENKRAIS ⁽⁴⁾	1h30				09:45			
	FITNESS JUMP	45 min		19:00			18:15		
	DANCEHALL RAGGA	1h		20:45					

Planning des activités valable jusqu'au dimanche 23 juin 2018. (1) Intermédiaire. (2) Débutant. (3) Confirmé. (4) 1h30, 2 séances sur votre carte séance. (5) 1 mois sur 2.
Des stages Fitness sont possibles les samedis et dimanches selon planning disponible à l'accueil ou sur internet.



Île de loisirs Le Port aux Cerises - Espace forme, danse et bien-être

Rue du Port aux Cerises - 91 210 Draveil

☎ 01 69 83 46 54 🌐 le-port-aux-cerises.iledeloisirs.fr 📍 espaceformeportauxcerises 📱 UCPAPortCerises



Île de Loisirs, animée et gérée par LS Port aux Cerises, filiale de l'UCPA. Siège Social : Rue du Port aux Cerises - 91210 DRAVEIL - Tél : 01 69 83 46 00. Siret 519 837 462 00018 RCS EVRY - NAF/APE 9321Z. 119055

