

Cours Fitness 2017-2018

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
CXWORX

 ZUMBA
fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h15 Train'it	9h30 - 10h15 Box'it	9h30 - 10h15 CAF		9h30 - 10h15 Train'it	10h - 10h30 CxWorx™
10h15 - 10h45 Stretch	10h15 - 11h Pilates	10h15 - 11h Stretch		10h15 - 10h45 Stretch	10h30 - 11h15 Bike'it
12h30 - 13h15 BodyCombat™	12h30 - 13h15 Train'it	12h30 - 13h15 Step 1	12h30 - 13h15 BodySculpt	12h30 - 13h00 Bike'it	13h00 - 13h30 CxWorx
17h45 - 18h30 CAF	18h15 - 18h45 CxWorx™	18h15 - 19h Train'it	17h30 - 18h15 Pilates	17h45 - 18h15 CxWorx™	
18h30 - 19h15 Step 1	18h45 - 19h30 Aero 2	19h - 20h Step 2	18h15 - 19h Box'it	18h15 - 19h Bike'it	
19h15 - 20h Box'it	19h30 - 20h CAF	20h-21h Run'it	19h - 20h Zumba	19h - 20h BodyCombat™	
20h - 21h Zumba	20h - 21h BodyCombat™	20h 21h30 Ragga	20h - 20h30 Train'it	20h - 20h45 Train'it	
	21h - 21h45 Bike'it		20h30 - 21h15 Step 2		
			21h15 - 22h00 Aero 1		



TOURS NORD

du lundi au vendredi de
9h à 14h30 et
16h à 22h (21h le lundi)
le samedi
9h45 à 12h30
et 15h à 17h

02 47 56 36 56
47 avenue du Danemark
37100 Tours-Nord

⊗ Cours hors abonnement et sur réservation

+ d'info sur les cours auprès des coachs et sur ToursNord.burpees.fr

Cours 3.7 CrossFit

Planning 2017-2018

WOD sur réservation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			7h - 8h WOD		10h - 11h WOD
9h - 10h WOD		9h - 10h WOD		9h - 10h WOD	11h - 12h TECHNIC* HALTERO
10h - 11h WOD	10h - 11h WOD	10h - 11h WOD	10h - 11h WOD	10h - 11h WOD	15h - 16h WOD
11h - 12h30 / OG	11h - 12h30 / OG	11h - 12h30 / OG	11h - 12h30 / OG	11h - 12h30 / OG	16h - 17h30 WOD COMP
12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	12h30 - 13h30 WOD	
13h30 - 14h30 WOD	13h30 - 14h30 WOD	13h30 - 14h30 OG	13h30 - 14h30 WOD	13h30 - 14h30 WOD	Dimanche
16h - 17h / OG	16h - 17h / TG*	16h - 17h / OG	16h - 17h / OG	16h - 17h / OG	10h30 - 11h30 11h30 - 12h30 WOD accessibles à L'Heure Tranquille uniquement
17h - 18h WOD	17h - 18h WOD	17h - 18h WOD	17h - 18h WOD	17h - 18h WOD	
18h - 19h WOD	18h - 19h WOD	18h - 19h WOD	18h - 19h WOD	18h - 19h WOD	
19h - 20h WOD	19h - 20h WOD	19h - 20h WOD	19h - 20h WOD	19h - 20h WOD	
20h - 21h WOD	20h - 21h WOD	20h - 21h WOD	20h - 21h WOD	20h - 21h WOD	

OG : Open Gym (libre accès en individuel) TG: Cours de perfectionnement Technique Gym

COMP : Cours de préparation aux compétitions (niveau Rx requis)

Réservation des WOD sur

ToursNord.burpees.fr ou au 02 47 56 36 56

