

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h - 9h45 BIKE	9h15 - 10h CIRCUIT TRAINING		9h15 - 10h PILATES	9h - 9h45 BIKE	WOD KIDS 10h - 10h45 6/9ans 11h - 11h45 10/13ans Abo 120€ / 1 accès 8,90€
9h45 - 10h45 PILATES		9h45 - 10h30 CAF	10h - 10h30 STRETCHING	9h45 - 10h45 YOGA POSTURAL	
10h - 12h WOD	10h - 13h WOD	10h - 12h WOD	10h - 13h WOD	10h - 12h WOD	
11h - 13h FREE BIKE	10h - 13h FREE BIKE	10h - 13h FREE BIKE	10h30 - 13h FREE BIKE	11h - 12h FREE BIKE	
12h15 - 13h WOD	12h15 - 13h CAF	12h15 - 13h CIRCUIT TRAINING	12h15 - 13h CROSS FORM	12h15 - 13h PILATES Fusion	
Keep Form				12h15 - 13h WOD TEAM	
				ZUMBA KIDS 17h - 17h45 4/7ans 17h45 - 18h30 8/12ans Abo 120€ / 1 accès 8,90€	
16h - 18h FREE BIKE	16h - 20h FREE BIKE	16h - 19h30 FREE BIKE	16h - 18h FREE BIKE	16h - 20h FREE BIKE	
16h - 20h WOD	16h - 19h WOD	16h - 20h WOD	16h - 19h WOD	16h - 20h WOD	
18h - 19h PILATES Fusion	18h - 18h45 STEP <i>débutant</i>		18h - 18h45 BIKE		
19h - 19h45 CAF Timer	18h45 - 19h30 CAF	18h30 - 20h30	18h45 - 19h30 STRETCHING	18h30 - 19h30 ZUMBA Fitness	
19h45 - 20h30 CROSS FORM	19h15 - 20h WOD <i>Initiation</i>	BOXE TRAINING	19h30 - 20h15 CIRCUIT TRAINING	19h30 SALSA/BACHATA/CHA CHA	
19h30 - 20h15 BIKE	19h30 Fit Dance / ZUMBA Strong	19h30 - 20h15 BIKE	19h30 - 20h15 STEP <i>intermédiaire</i>	20h45 DANSES SALONS + ROCK	

WOD = entraînement du jour, accès libre sur Espace CROSS TRAINING avec aide coach si besoin. Différents niveaux.

BIKE = cours avec coach (24 places, sans réservation) / FREE BIKE = cours interactif sur vidéo, accès libre.

BOXE TRAINING : cours compris dans les abo KEEP FORM ou 3 mois BOXE TRAINING = 69€ (étud. 48€).

DANSE : cours non compris dans les abo KEEP FORM - Contacter Jean Martinez au 06 08 58 72 83.

3 RUE BARONNE DELORT 39300 CHAMPAGNOLE
03 84 52 22 65 - hello@keep-form.com
www.keep-form.com

sous réserve de modification