


# JEAN BOUIN 2019-2020 CLUB DE SPORT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI		
8H15	STRETCHING		LES MILLS BODYBALANCE		FAC			
9H15	LES MILLS BODYATTACK	PILATES	FAC	BODY SCULPT 1h	FIT 4 KIDS 1h	LES MILLS BODYPUMP de 9h15 à 10h15	BIKE	ABDOS FESSIERS
10H	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FAC	BIKE de 10h15 à 11h15	STRETCHING de 10h15 à 11h	BODY SCULPT	LES MILLS BODYPUMP	
11H	BIKE	PILATES Grande salle	STRETCHING de 11h15 à 12h	PILATES Petite salle	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE		
12H30	BODY SCULPT	CROSS TRAINING	LES MILLS BODYPUMP	BIKE	PACK FORCE LES MILLS BODYPUMP LES MILLS CXWORX	CROSS TRAINING 12h à 13h		
17H	LES MILLS CXWORX	FAC	CROSS TRAINING	100% ABDOS	LES MILLS CXWORX			
17H30	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	BIKE	BIKE	BODY SCULPT
18H30	LES MILLS BODYATTACK	PILATES	BIKE	ZUMBA FAC	BIKE	ZUMBA FAC	LES MILLS BODYPUMP	PILATES
19H30	LES MILLS BODYPUMP	BIKE	CROSS TRAINING	PACK FORCE LES MILLS BODYPUMP LES MILLS CXWORX	CROSS TRAINING	LES MILLS BODYBALANCE		

LÉGENDE :  
 force  
 souplesse  
 cardio  
 danse

Du lundi au vendredi de 7h à 21h / Le samedi de 9h à 17h  
 04 97 13 49 57 / [www.nice.fr](http://www.nice.fr) /  Espace Forme Jean Bouin



VILLE DE NICE