

# JEAN BOUIN FITNESS

Semaine du 10/08/26 au 16/08/26

| LUNDI                                                                                                          | MARDI                                                                                                                                     | MERCREDI                                                                                                        | JEUDI                                                                                                                              | VENDREDI                                                                                                                        | SAMEDI |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 8h15-9h10                                                                                                      |                                                                                                                                           | 8h15-9h10                                                                                                       |                                                                                                                                    | 8h15-9h10                                                                                                                       |        |
| STRETCHING<br>Iman                                                                                             |                                                                                                                                           | PILATES<br>Emiliano                                                                                             |                                                                                                                                    | FAC<br>Emma                                                                                                                     |        |
| 9h15-10h                                                                                                       | 9h15-10h                                                                                                                                  | 9h15-10h10                                                                                                      | 9h15-10h15                                                                                                                         | 9h15-10h                                                                                                                        |        |
| PILATES<br>Mat                                                                                                 | FAC<br>Karine                                                                                                                             | BODYSULPT<br>Iman                                                                                               |  <b>BODYPUMP</b><br>Mat                           |  ZUMBA / Iman<br>Emma / YOGA                  |        |
| 10h05-11h                                                                                                      | 10h05-11h                                                                                                                                 | 10h15-11h10                                                                                                     | 10h15-11h                                                                                                                          | 10h05-11h                                                                                                                       |        |
|  <b>BODYPUMP</b><br>Mat        |  <b>BODYBALANCE</b><br>Mat                               | CROSS<br>TRAINING / Emiliano<br>Iman / BIKE                                                                     | STRETCHING<br>Mat                                                                                                                  | BODYSULPT<br>Emiliano                                                                                                           |        |
| 11h15-12h                                                                                                      | 11h05-12h                                                                                                                                 | 11h15-12h                                                                                                       | 11h-12h                                                                                                                            | 11h05-12h                                                                                                                       |        |
| BIKE / Mat<br>Iman / YOGA                                                                                      | PILATES<br>Mat                                                                                                                            | STRETCHING<br>Iman                                                                                              | PILATES<br>Karine                                                                                                                  |  <b>BODYBALANCE</b><br>Emma                  |        |
| 12h30-13h30                                                                                                    | 12h30-13h30                                                                                                                               | 12h30-13h30                                                                                                     | 12h30-13h30                                                                                                                        | 12h30-13h30                                                                                                                     |        |
| BODYSULPT<br>Iman                                                                                              | CROSS<br>TRAINING<br>Karine                                                                                                               |  <b>BODYPUMP</b><br>Emiliano  | BIKE<br>Karine                                                                                                                     | PACK<br>FORCE  <b>CORE</b><br>Emiliano      | Féried |
| 17h-17h40                                                                                                      | 17h-17h30                                                                                                                                 | 17h-17h30                                                                                                       | 17h-17h30                                                                                                                          | 17h-17h30                                                                                                                       |        |
|  <b>CORE</b><br>Emiliano     | FAC<br>Emiliano                                                                                                                           | BOOT CAMP<br>Samir                                                                                              | 100% ABDO<br>Emiliano                                                                                                              | FAC<br>Iman                                                                                                                     |        |
| 17h45-18h30                                                                                                    | 17h35-18h30                                                                                                                               | 17h35-18h30                                                                                                     | 17h35-18h30                                                                                                                        | 17h35-18h30                                                                                                                     |        |
| STEP<br>Emiliano                                                                                               |  <b>BODYPUMP</b> / Emiliano<br>Emma / Team<br>Training |  <b>BODYBALANCE</b><br>Nelly |  <b>BODYCOMBAT</b> / Pilates<br>Emma / Emiliano | BIKE<br>Iman / Nelly<br> <b>BODYATTACK</b> |        |
| 18h35-19h30                                                                                                    | 18h35-19h30                                                                                                                               | 18h35-19h30                                                                                                     | 18h35-19h30                                                                                                                        | 18h35-19h30                                                                                                                     |        |
|  <b>BODYATTACK</b><br>Emma   | BIKE / Emma<br>Emiliano  <b>BODYCOMBAT</b>             | BIKE / Emma<br>Nelly  ZUMBA  |  <b>DANCE</b><br>Emma / HYCROSS<br>Emiliano     |  <b>BODYPUMP</b><br>Nelly                  |        |
| 19h35-20h30                                                                                                    | 19h35-20h30                                                                                                                               | 19h35-20h20                                                                                                     | 19h35-20h30                                                                                                                        | 19h35-20h20                                                                                                                     |        |
|  <b>BODYPUMP</b><br>Emiliano | CROSS<br>TRAINING<br>Emma                                                                                                                 |  <b>CORE</b><br>Nelly        | CROSS<br>TRAINING<br>Emma                                                                                                          | PILATES<br>Iman                                                                                                                 |        |

Du lundi au vendredi de 7h à 21h  
et le samedi de 9h à 17h

www.nice.fr - 04 97 13 49 57



JEAN BOUIN Fitness



fitness\_jean\_bouin

