

# INVICTUS

LE BIEN-ÊTRE PAR LE SPORT

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

10h00 – 11h00 CIRCUIT MUSCU	10h00 – 10h45 CAF	10h00 – 10H45 COURS SURPRISE	09h30 – 10h00 FITBALL		9h30 – 10h30 BODYPUMP*
11h00 – 11h45 PILATES	10h45 – 11h15 BODYCOMBAT	10H45 – 11H30 ETIREMENTS MOBILITÉ	10h00 – 10h30 ABDOS/DOS		10H45 – 11H30 RPM*
					*UNIQUEMENT LES SEMAINES PAIRES
17h45 – 18h30 CAF	17H45 – 18H30 BODYCOMBAT	17h45 – 18h15 HIIT	17h45 – 18h45 CIRCUIT MUSCU	17h45 – 18h15 FITBALL	
18h30 – 19h30 BODYPUMP	18h30 – 19h30 CROSS TRAINING	18h15 – 18h45 ABDOS/DOS	18h45 – 19h30 RPM	18h15 – 18h45 HIIT	
19h30 – 20h15 BOXE TRAINING	19h30 – 20h15 SH'BAM	18h45 – 19h45 STEP	19h30 – 20h30 CROSS TRAINING	18h45 – 19h30 CAF	

## MONCOUTANT

Du 4 septembre au 23 décembre 2023

Invictus le bien être par le sport

invictus@outlook.fr

06 61 38 78 53