

PLANNING

FAITES-VOUS PLAISIR AVEC Atlantide^{new}

ACCÈS 7/7
+2€/MOIS

new
Atlantide

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

9H30-10H15 CIRCUIT TRAINING		9H30-10H15 CIRCUIT TRAINING			10H15-10H45 LES MILLS BODYPUMP
12H30-13H15 BOXE KICKBOXING	12H30-13H15 LES MILLS BODYBALANCE	12H30-13H15 LES MILLS CXWORX	12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK	10H45-11H15 LES MILLS CXWORX
		16H30-17H30 BOXE KICK KIDS			11H30-12H30 BOXE SPARRING
17H30-18H15 LES MILLS BODYPUMP	17H30-18H15 LES MILLS CXWORX	17H30-18H30 BOXE KICKBOXING	17H30-18H30 LES MILLS BODYBALANCE	17H30-18H30 LES MILLS BODYPUMP	
18H15-19H15 LES MILLS BODYCOMBAT	18H15-19H15 LES MILLS BODYATTACK	18H30-19H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30-19H45 BOXE KICKBOXING	18H30-19H30 LES MILLS BODYATTACK	
19H15-20H30 BOXE KICKBOXING	19H15-20H30 BOXE KICKBOXING	19H30-20H30 LES MILLS BODYCOMBAT	19H45-20H30 F. A. C.	19H30-20H30 ACTIVE ZEN	



CIRCUIT TRAINING
RENFORCEMENT DU CORPS ET DU SOUFFLE

BODY PUMP
SCULPTEZ VOTRE CORPS

F.A.C.
SCULPTEZ VOS FESSIERS, ABDOS ET CUISSES

BODY ATTACK
PLUS DE SOUFFLE ET D'ÉNERGIE

BODYBALANCE
HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

CXWORX
RENFORCEMENT DU CENTRE DU CORPS

BODY COMBAT
PLUS DE SOUFFLE ET D'ÉNERGIE

ACTIVE ZEN
RENFORCEMENT EN DOUCEUR

KICKBOXING
BOXE : PIEDS & POINGS

SPARRING
BOXE : ENTRAÎNEMENT COMPETITION

KICK KIDS
KICKBOXING 10-14 ANS

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

VOTRE SALLE DE FITNESS ET DE BOXE À LIMOGES du lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h - samedi de 10 h à 13 h

NEW ATLANTIDE
11 RUE DES ALLOIS
87000 LIMOGES
05 55 32 45 79

WWW.NEW-ATLANTIDE.FR

Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. Une réalisation ID Studio - 05 55 34 32 14 - pub@idstudio.fr - RCS Limoges n° 479 400 324.