

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		9h30 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	9h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	9h30 <b>LES MILLS RPM</b>	10h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10h30 <b>STRETCH</b>	10h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10h15 <b>ABDOS</b>			11h00 <b>LES MILLS RPM</b>
11h00		10h30 <b>STRETCH</b>			12h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
		11h00			11h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
12h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12h15 <b>LES MILLS CORE</b>	12h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h15 <b>LES MILLS CORE</b>	12h30 <b>BOOT CAMP</b>	
13h15	12h45	13h15	12h45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	13h15	
			12h30 <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>		
	12h45 <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b>	17h45 <b>LES MILLS RPM</b>	12h45		
	13h15	18h30	13h15		
18h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h00 <b>BOOT CAMP</b>	18h15 <b>ABDOS</b>	18h00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		
18h45	18h45	18h30 <b>WOD</b>	18h30	18h00 <b>Débutant STEP</b>	
18h45 <b>LES MILLS BODYJAM</b>	18h00 <b>LES MILLS RPM</b>	19h30	18h00 <b>WOD</b>	19h00	
19h30	19h00	18h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h30 <b>AEROBIC</b>	18h00 <b>WOD</b>	
18h45 <b>LES MILLS RPM</b>	18h45 <b>ABDOS</b>	19h30	19h15	19h00	
19h30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19h00 <b>ZUMBA</b>	19h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h00 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00 <b>LES MILLS RPM</b>	
20h30	20h00	20h30	20h00	20h00	
	19h00 <b>WOD</b>	19h30 <b>WOD</b>	19h15 <b>Inter-Avancé STEP</b>	19h00 <b>WOD</b>	
	20h00	20h30	20h15	20h00	

Votre club est ouvert de 5h à 23h du lundi au vendredi et jusqu'à 20h le week-end



[www.vital-forme.fr](http://www.vital-forme.fr)



[vitalfitnessforme@orange.fr](mailto:vitalfitnessforme@orange.fr)



02.31.340.340



[vitalforme\\_ifs\\_mondeville](https://www.instagram.com/vitalforme_ifs_mondeville)



Vital Forme

691 boulevard Charles Cros Bâtiment A ZAC Object'ifs Sud 14123 Ifs