

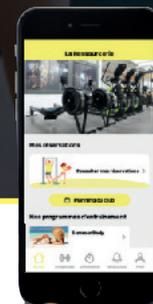
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H30	BODY SCULPT	YOGA	PILATES	ABDOS FESSIERS	PILATES
12H30	BIKE	BODY PUMP	YOGA	BIKE	SHAPE <sup>NEW!</sup>
17H30		ABDOS FESSIERS	STRETCH <sup>NEW!</sup>		ABDOS FESSIERS
18H15	PUMP   BIKE	PILATES	CROSS T   BIKE	ABDOS FESSIERS	BIKE XPRESS
19H15	CROSS TRAINING	SHAPE <sup>NEW!</sup>   BIKE	BODY PUMP	STEP   BIKE	ZUMBA

■ Tonifier - Sculpter 
 ■ Se défouler - Perdre du poids 
 ■ Se détendre - Désstresser - Soulager les maux de dos

	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	BODY PUMP	CROSS TRAINING
11H00	PUMP XL   BIKE	YOGILATES

à partir du 2 septembre 2024

# PLANNING LIVE



Cours collectifs **uniquement sur réservation** sur l'application  **CLUB CONNECT**



# PARRAINEZ\* UN AMI

↳ gagnez 1 mois!  
& faites lui gagner un bon  
cadeau d'une valeur de 50€

*\*offre valable sur notre pass fidélité*

SUIVEZ-NOUS SUR LA RESSOURCERIE FITNESS CLUB, REJOIGNEZ NOTRE  
GROUPE PRIVÉ : MEMBRE LRFC ! ET LAISSEZ-NOUS VOTRE AVIS :)



La Ressourcerie  
Fitness Club



@laressourcerie



La Ressourcerie  
Fitness Club