

PLANNING COURS COLLECTIFS

ON AIR LE BLANC-MESNIL

#ONAIRFITNESS

ACCÈS ILLIMITÉ AUX COURS POUR SEULEMENT 20€/4 SEMAINES*

MERCI DE LIBÉRER L'ESPACE AUX PARTICIPANTS PENDANT TOUTE LA DURÉE DU COURS

* en supplément de l'abonnement ON AIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H00 - 18H45 CAF (CUISSSES - ABDOS - FESSIERS)	10H30 - 11H30 CROSS BIKING	18H00 - 18H30 AF (ABDOS - FESSIERS)	9H30 - 10H15 PILATES	18H00 - 18H30 AF (ABDOS - FESSIERS)	10H00 - 11H00 LES MILLS RPM	10H00 - 10H45 
18H45 - 19H30 LES MILLS RPM	11H30 - 12H00 BODY STRETCH	18H30 - 19H15 	10H15 - 10H45 AF (ABDOS - FESSIERS)	18H30 - 19H30 CROSS BIKING	11H00 - 11H45 LES MILLS GRIT FORCE	10H40 - 11H45 LES MILLS BODYPUMP
19H30 - 20H15 LES MILLS GRIT FORCE	12H00 - 12H30 AF (ABDOS - FESSIERS)	19H15 - 20H15 LES MILLS BODYPUMP	10H45 - 11H30 BODY SCULPT		11H45 - 12H45 LES MILLS BODYCOMBAT	11H45 - 12H30 LES MILLS RPM
20H00 - 21H30 BOXE	12H30 - 13H15 	20H00 - 21H30 BOXE	11H30 - 12H00 BODY STRETCH			
	18H15 - 19H00 LES MILLS BODYATTACK	20H15 - 21H00 LES MILLS RPM	18H00 - 19H00 LES MILLS BODYCOMBAT			
	19H00 - 19H45 CAF (CUISSSES - ABDOS - FESSIERS)		19H00 - 19H30 AF (ABDOS - FESSIERS)			
	19H45 - 20H30 LES MILLS BODYCOMBAT		19H30 - 20H15 LES MILLS BODYATTACK			
	20H00 - 21H30 MMA		20H00 - 21H30 MMA			

PLANNING ET RÉSERVATION SUR
L'APPLICATION ON AIR FITNESS



ON AIR Le Blanc-Mesnil - 01 49 63 15 38
137 Avenue. Charles Floquet 93150 Le Blanc-Mesnil
www.onair-fitness.fr