



18 rue Alphonse Mercier 59800 Lille  
03 20 57 02 55  
www.fitnesscenter.fr

# FINNESS CENTER



**UNIQUE  
AU COEUR DE LILLE!**  
De 7 H à 22 H 30 - 7 jours / 7

## Horaires des Cours 2018-2019

| LUNDI  | MARDI                      | MERCREDI                | JEUDI                   | VENDREDI                | SAMEDI                   |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Ouverture de la salle de Musculation et Cardio-Training 7 h                            |                            |                         |                         |                         |                          |
| Cours Collectif RDC  |                            |                         |                         |                         |                          |
|  | 10H40<br>CUISSSES/FESSIERS |                         | 10H40<br>PILATES        | 10H40<br>GYM DOUCE      | 10H15<br>CUISSSE/FESSIER |
|  | 11H10<br>ABDOS             |                         |                         |                         | 10H45<br>ABDOS           |
| 12H30<br>POWER LIFT  | 12H30<br>TBC               | 12H30<br>CARDIO BOXE    | 12H30<br>PILATES        | 12H30<br>CAF            | 11H00<br>TBC             |
| 18H00<br>POWER LIFT  | 18H00<br>TAF               | 18H00<br>STEP           | 18H00<br>AERO           | 18H00<br>POWER LIFT     |                          |
| 18H45<br>ZUMBA   | 18H45<br>STRONG            | 18H45<br>POWER LITF     | 18H45<br>ZUMBA          | 18H45<br>CARDIO-BOXE    |                          |
| 19H30<br>PILATES   | 19H30<br>AERO              | 19H30<br>STRONG         | 19H30<br>YOGA(+2€)      |                         |                          |
| Cours Collectifs a l'Etage - les Cross Training au RDC (+5€/séance pour les adhérents) |                            |                         |                         |                         |                          |
| 18h00<br>CUISSSES/FESSIERS   | 18h00<br>TBC               | 18h00<br>CROSS TRAINING | 18h00<br>CROSS TRAINING | 18h00<br>CROSS TRAINING |                          |
| 18H30<br>ABDOS   | 18H45<br>TOTAL RENFO       | 19h00<br>CROSS TRAINING | 19h00<br>CROSS TRAINING | 19h00<br>CROSS TRAINING |                          |

**FITNESS**

**CROSS FIT**

**MUSCU**

**A PARTIR DE  
24,99€\* / MOIS**  
700M<sup>2</sup> A LILLE  
La forme Pour - de 1€\*/jour!