



Group Fitness Timetable

9 quai de Lorraine
11100 NARBONNE
04 68 48 69 53

4 Décembre 2017 au 4 Mars 2018

www.ozyfitgym.fr

Classes are 45 - 60 minutes

*nous allons avoir les changements pendant les vacances scolaires

Email: ozyfitgym@hotmail.com

Time/Heure	Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
7.30am	BODYPUMP VIRTUAL		BODYBALANCE VIRTUAL		BODYCOMBAT VIRTUAL		
9.30am	SH'BAM VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	CKWORK VIRTUAL		
10.15am	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	CKWORK VIRTUAL
11.15am	CKWORK VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL
12.30pm	SH'BAM VIRTUAL	REV CYCLE LIVE	BODYPUMP VIRTUAL	BOOST LIVE	REV CYCLE LIVE	CKWORK VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL
1.00pm		CKWORK VIRTUAL			CKWORK VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL
2.00pm	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	AUS		
4.30pm	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	CKWORK VIRTUAL	CKWORK VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL
5.45pm	RIP LIVE	CKWORK VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	CKWORK VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL
6.30pm	REV CYCLE LIVE	step Aerobics LIVE	RIP LIVE	ZUMBA FINESSE LIVE	BODYPUMP VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL
7.30pm	CKWORK VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	REV CYCLE LIVE	absbutts & thighs LIVE	SH'BAM VIRTUAL		
8.15pm	SH'BAM VIRTUAL		CKWORK VIRTUAL				



CrossXFIIT - Uluru

Functional Intense Interval Training

Gagnez en puissance, en force, en cardio au-delà de toutes vos espérances
en seulement 30 minutes

Une nouvelle cible souhaitant se mettre à l'épreuve en petit groupe (max 10) et transformer son corps
Toujours plus loin - Jusqu'à l'extrême - Pour être plus fort - et dépasser ses limites

*XFIIT - CrossXFIIT (payant)

*XFT - Cross Fit Technique (offert)

Time/Heure	Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
9.30am		XFIIT			XFIIT		
10.15am				Cardio KICKBOX			
Réservez à la Réception							
12.15pm	XFT			Orientation Muscu			
12.45pm	XFIIT		XFIIT		Cardio KICKBOX		
Réservez à la Réception							
6.50pm	Orientation Muscu	XFIIT	Cardio KICKBOX	XFIIT	XFT		
7.30pm	XFIIT	XFIIT	Cardio KICKBOX	XFIIT			

* **Cardio KICKBOX** payant)

* Orientation Muscu - pour les débutants (offert)