



# Group Fitness Timetable

9 quai de Lorraine  
11100 NARBONNE  
04 68 48 69 53

## 2 Juillet au 3 Août 2018

[www.ozyfitgym.fr](http://www.ozyfitgym.fr)

Classes are 45 - 60 minutes

\*nous allons avoir les changements pendant les vacances scolaires

Email: [ozyfitgym@hotmail.com](mailto:ozyfitgym@hotmail.com)

Time/Heure	Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
7.30am	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL		
9.30am	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL 30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL 30	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL		
10.15am	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL
11.15am	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL
<b>Réservez les cours LIVE à la Réception</b>							
12.30pm	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL (30 min)	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL (30 min)	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL (30 min)
1.00pm		LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL			LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL
<b>Réservez les cours LIVE à la Réception</b>							
2.00pm	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL			
4.30pm	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL
5.45pm	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL (30 min)	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>SH'BAM</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL
6.30pm	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL 18h45 (30 min)
7.30pm	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>CKWORK</b> VIRTUAL	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> VIRTUAL (30 min)	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 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
<b>Réservez à la Réception</b>							
12.15pm				Orientation Muscu			
12.45pm		<b>XFIIT</b>		<b>XFIIT</b>			
<b>Réservez à la Réception</b>							
6.00pm	<b>THAI BOX</b>						
6.50pm	Orientation Muscu	<b>XFIIT</b>		<b>XFIIT</b>			
7.30pm	<b>XFIIT</b>	<b>XFIIT</b>		<b>XFIIT</b>	<b>THAI BOX</b>		

\* Cardio KICKBOX (payant)

\*THAI BOX (offert)

\*Orientation Muscu (offert)