



Group Fitness Timetable

9 quai de Lorraine
11100 NARBONNE
04 68 48 69 53










5 Mars au 3 Juin 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 | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | | |
| 9.30am | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL |
| 10.15am | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL |
| 11.15am | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL |
| 12.30pm | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL |  REV CYCLE LIVE | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL |  BOOST LIVE |  REV CYCLE LIVE | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL |
| 1.00pm | | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | | | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL |
| 2.00pm | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL |  | | |
| 4.30pm | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL |
| 5.45pm | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL |
| 6.30pm |  REV CYCLE LIVE |  step! Aerobics LIVE |  RIP LIVE |  ZUMBA FITNESS LIVE | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL |
| 7.30pm | LES MILLS CKWORK VIRTUAL | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL |  REV CYCLE LIVE |  abs butts & thighs LIVE | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | | LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL |
| 8.15pm | LES MILLS SH'BAM VIRTUAL | | LES MILLS 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 | | | |  | | | |
| Réservez à la Réception | | | | | | | |
| 12.15pm | XFT | | | Orientation Muscu | | | |
| 12.45pm | XFIIT | | XFIIT | |  | | |
| Réservez à la Réception | | | | | | | |
| 6.00pm | THAI BOX | | | | | | |
| 6.50pm | Orientation Muscu | XFIIT |  | XFIIT | XFT | | |
| 7.30pm | XFIIT | XFIIT |  | XFIIT | THAI BOX | | |

* **Cardio KICKBOX**(payant)

***THAI BOX** (offert)

***Orientation Muscu** (offert)