



Group Fitness Timetable

9 quai de Lorraine
11100 NARBONNE

04 68 48 69 53

www.ozyfitgym.fr

SEPTEMBRE 2018 Cours Co LIVE à partir du 17 septembre

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		
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
Réservez les cours LIVE à la Réception							
12.30pm	REV CYCLE LIVE	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL (30 min)	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL	REV CYCLE LIVE - 12h15	LES MILLS CKWORK VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL (30 min)
1.00pm		LES MILLS CKWORK VIRTUAL			LES MILLS CKWORK VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL
Réservez les cours LIVE à la Réception							
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 SH'BAM VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL (30 min)	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL	LES MILLS CKWORK VIRTUAL	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL
6.30pm	REV CYCLE LIVE	REV CYCLE LIVE	REV CYCLE LIVE	REV CYCLE LIVE	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 18h45 (30 min)
7.30pm	LES MILLS CKWORK VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL	LES MILLS CKWORK VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL (30 min)	LES MILLS SH'BAM 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
Réservez à la Réception							
9.30am	XFIIT				XFIIT		
Réservez à la Réception							
12.15pm				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)