



Group Fitness Timetable

9 quai de Lorraine

11100 NARBONNE

04 68 48 69 53

11 Septembre au 1 Octobre 2017

Les Cours Virtuels Commencent le 18 Septembre

www.ozyfitgym.fr

Email: ozyfitgym@hotmail.com

Classes are 45 - 60 minutes

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 CKWORX™ VIRTUAL		
10.15am	REV CYCLE LIVE	LES MILLS BODYBALANCE™ VIRTUAL	REV CYCLE LIVE	LES MILLS SH'BAM™ VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL	LES MILLS CKWORX™ VIRTUAL
11.15am	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL	LES MILLS CKWORX™ 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 CKWORX™ VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL
1.15pm		LES MILLS CKWORX™ VIRTUAL			LES MILLS CKWORX™ 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 CKWORX™ VIRTUAL	LES MILLS CKWORX™ VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL
5.45pm	RIP LIVE	LES MILLS SH'BAM™ VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT™ VIRTUAL	step! Aerobics LIVE	LES MILLS BODYPUMP™ 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 SH'BAM™ VIRTUAL	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL	
7.30pm	LES MILLS SH'BAM™ VIRTUAL	TRANSFORM LIVE	REV CYCLE LIVE	LES MILLS BODYPUMP™ VIRTUAL	LES MILLS CKWORX™ VIRTUAL		
8.15pm	LES MILLS BODYBALANCE™ VIRTUAL	LES MILLS BODYCOMBAT™ VIRTUAL	LES MILLS CKWORX™ VIRTUAL	LES MILLS BODYBALANCE™ 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							
6.50pm	Orientation Muscu	XFIIT	7.00pm	XFIIT	XFT		
7.30pm	XFIIT	XFIIT	XFIIT	XFIIT			

* **Cardio KICKBOX**(payant)

* Orientation Muscu - pour les débutants (offert)