

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h15 Bike	9h30 - 10h LES MILLS CXWORX	9h30 - 10h15 haut du corps	9h30 - 10h15 Body sculpt	9h30 - 10h15 Pilates	9h30 - 10h Bike
10h30 - 11h15 LES MILLS BODYPUMP	10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE	10h30 - 11h30 Gym Bien-être	10h30 - 11h15 Yoga	10h30 - 11h15 F.A.C	10h10 - 11h10 LES MILLS BODYPUMP
	10h30-11h30 Pilates	10h30 - 11h15 Gym douce	10h30 - 11h15 Stretching		11h15 - 12h LES MILLS BODYBALANCE
12h30 - 13h30 Big Dance	12h30 - 13h15 F.A.C	12h30 - 13h15 Circuit Training	12h30 - 13h15 Step	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	
		14h - 14h45 Cross Training 12-16 ans			14h - 14h45 Squash Enfants
	15h - 16h Pilates	15h - 15h45 Fitness enfants	16h - 17h Gym bien-être		
18h - 18h45 F.A.C	18h15 - 18h45 Circuit Training	18h - 19h Pilates	18h - 18h30 LES MILLS CXWORX	18h - 18h30 Circuit Training	
18h45 - 19h45 Step	18h15 - 19h LES MILLS BODYPUMP	18h - 19h Yoga	18h30 - 19h15 LES MILLS BODYATTACK	18h30 - 19h15 LES MILLS BODYPUMP	
	19h - 19h45 Bike	19h - 20h Big Dance	19h15 - 20h LES MILLS BODYBALANCE	19h15 - 20h LES MILLS BODYPUMP	
		19h15 - 20h LES MILLS BODYBALANCE	19h15 - 20h Bike	19h15 - 20h Stretching	
				19h15 - 20h ZUMBA	

Ouverture :
Du lundi au
vendredi
9h - 21h
& le samedi de
9h à 17h30

Zone Futuropôle
82000 Montauban
05 63 20 11 22
Pole.fitness@orange.fr