

HORAIRES PRÉSENCE COACH ET ACCUEIL CLIENTS
DU LUNDI AU VENDREDI 9H À 13H30 ET 15H30 À 21H
SAMEDI 10H À 12H ET DE 14H À 16H

CROSSTRAINING



SALLE OUVERTE
DE 6H À 23H
777J

HBX BOXING

ENTRAÎNEMENT INSPIRÉ DES
ARTS MARTIAUX
BOOST LE CARDIO
TRAVAIL SUR SACS DE FRAPPE.



ENTRAÎNEMENT DE RENFO
GROS TRAVAIL DE GAINAGE
ET ÉQUILIBRE

METCON

MÉTABOLISME
CONDITIONNEMENT DE BASE
CARDIO INTENSE

FORCE

ENTRAÎNEMENT CARDIO
MOUVEMENTS DE FORCE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

12H15-13H00

METCON

12H15-13H00

FORCE

12H15-13H00

METCON

12H15-12H50

HBX

12H15-13H00

FORCE

18H00-18H45

METCON

18H00-18H45

METCON

18H00-18H45

FORCE

18H00-18H45

METCON

18H00-19H00

FORCE

18H45-19H30

METCON

18H45-19H30

FORCE

18H45-19H30

METCON

18H45-19H30

METCON

19H00-19H30

HBX

19H30-20H00

HBX

19H30-20H00

METCON

19H30-20H00

HBX

19H30-20H00

TRX

10H15-11H00

METCON



COURS OBLIGATOIREMENT
SUR RÉSERVATION
VIA L'APPLICATION

ACTUALITÉS ET ÉVÉNEMENTS



FITEVOLUTION

FIT EVOLUTION

WWW.FITEVOLUTION.FR

FIT EVOLUTION, VOTRE SALLE DE SPORT 26 AVENUE DES FRÈRES LUMIÈRES À LONS

TEL : 06.09.95.45.04

HORAIRES PRÉSENCE COACH ET ACCUEIL CLIENTS
DU LUNDI AU VENDREDI 9H À 13H30 ET 15H30 À 21H
SAMEDI 10H À 12H ET DE 14H À 16H

FITNESS



**LES MILLS
BODYPUMP**

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS
 AVEC UN GRAND NOMBRE
 DE RÉPÉTITIONS
 DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE, AFFINEZ
 VOS TONIFIEZ VOS

FAC

TRAVAIL MUSCULAIRE
 DES FESSIERS,
 ABDOMINAUX ET CUISSES

PILATE

COURS DE RENFORCEMENT
 SUR LES MUSCLES PROFONDS
 ET TRAVAILLE DE LA
 POSTURE

BIKE

COURS DE VÉLO SUR DES MUSIQUES
 DYNAMIQUES POUR
 AFFINER VOTRE SILHOUETTE
 EN BRÛLANT DES CALORIES

STEP

COURS CHORÉGRAPHIE
 AVEC UN STEP (MARCHÉ)



COURS ENFANTS
 DE 3 ANS À 12 ANS
 SEUL COURS PAR ENFANT
 SANS ENGAGEMENT

**SALLE OUVERTE
 DE 6H À 23H
 7/7J**



FIT EVOLUTION

WWW.FITEVOLUTION.FR

LUNDI

12H30-13H15

FAC

18H00-18H45

**LES MILLS
BODYPUMP**

18H45-19H15

**ABDOS
FLASH**

19H15-20H00

BIKE

MARDI

12H30-13H15

BIKE

18H00-19H00

**BIKE
+
ZUMBA**

19H00-19H45

**LES MILLS
BODYATTACK**

19H45-20H15

PILATES

MERCREDI

12H30-13H15

STEP

14H30-15H30



18H00-18H45

FAC

18H45-19H30

BIKE

19H30-20H00

**ABDOS
STRETCH**

JEUDI

12H30-13H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

18H00-18H45

**STEP
CARDIO**

18H45-19H30

**LES MILLS
BODYPUMP**

19H30-20H15

BIKE

VENDREDI

12H30-13H15

**LES MILLS
BODYATTACK**

18H00-18H45

BIKE

18H45-19H30

SCULT

SAMEDI

10H15-11H00

CARDIO

11H00-11H45

BIKE

ACTUALITÉS ET ÉVÉNEMENTS



FIT EVOLUTION, VOTRE SALLE DE SPORT 26 AVENUE DES FRÈRES LUMIÈRES À LONS

TEL : 06.09.95.45.04