

Lundi

12h30-13h15
PILATES
NIVEAU 1

Mardi

18h00-18h45
PILATES

19h00-20h00
GIGA FIGHT

Mercredi

18h00-18h45
PILATES

19h00-19h45
PILATES

Jeudi

10h00-10h45
PILATES

12h30-13h15
PILATES
NIVEAU 2

18h30-19h45
MMA

Vendredi

17h15-18h15
BOXE
PIED-POING

18h30-19h15
PILATES

19h15-20h00
STRETCHING

Samedi

09h00-09h45
PILATES
NIVEAU 1

10h00-10h45
PILATES
NIVEAU 2

13h00-14h00
BOXE
ANGLAISE

Dimanche

10h00-10h45
CARDIO BOXE

11h00-11h45
PILATES

Accessible à partir de
la formule Fitness
VIP

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10H00-10h45 BODYSULPT	10H00-10h45 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS			10H00-11h00 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS	10H00-10h45 LESMILLS RPM	10H00-10h45 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS
12H30-13h15 CROSS TRAINING HIT STEP	12H30-13h15 CAF LESMILLS RPM	12H30-13h15 LESMILLS BODYPUMP		12H30-13h15 LESMILLS BODYATTACK	11H00-11h45 CROSS TRAINING	
	18h00-18h15 ABDOS FLASH	18h30-19h00 LESMILLS sprint	18h00-18h45 CROSS TRAINING TRX SUSPENSION TRAINING	18H30-19h15 LESMILLS BODYPUMP	11h00-12h00 LESMILLS BODYJAM	
18H30-19h15 LESMILLS BODYPUMP	18H20-19h05 BODYSULPT	19h15-20h00* STEP GIGA AERO NIVEAU 1	19H00-19h45 LESMILLS RPM	19h30-20h15 CROSS TRAINING		
19H30-20h15 LESMILLS BODYATTACK	18H30-19h15 LESMILLS RPM	19h30-20h30 CROSS TRAINING	19h00-19h45* STEP GIGA AERO NIVEAU 1			
19H30-20h00 LESMILLS sprint	19H15-20h00* STEP GIGA AERO NIVEAU 3	20h15-21h00* STEP GIGA AERO NIVEAU 2	20h00-20h45* STEP GIGA AERO NIVEAU 2			
20h00-21h00 CARDIO BOXE	19H30-20h15 CROSS TRAINING		19h45-20h45 SALSA BACHATA KIZOMBA			

Accessible à partir de
la formule Fitness
PLUS

Accessible à partir de
la formule Fitness
VIP

*Cours alternés 1 semaine sur deux

GIGAFIT DIJON
64B Rue Sully
21000 Dijon
tel. 07 68 83 21 31



gigafitdijon

RETROUVEZ-NOUS SUR
WWW.GIGAFIT.FR

Ne pas jeter sur la voie publique.

ESPACE RÉSERVÉ LORS DES COURS CROSSTRAINING

Lundi

12H30-13h15

**CROSS
TRAINING**

20H00-21h00

**CARDIO
BOXE**

Mardi

19H30-20h15

**CROSS
TRAINING**

Mercredi

19h30-20h30

**CROSS
TRAINING**

Jeudi

18h00-18h45

**CROSS
TRAINING**

Vendredi

19h30-20h15

**CROSS
TRAINING**

Samedi

11H00-11h45

**CROSS
TRAINING**

Dimanche