

PAINWORLD®

★ FITNESS CENTER ★

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	ST		ST		ST		ST		ST		ST		ST
09h30-10h30	1			09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	10h00-11h00	1	10h00-11h00	2
Body Shape				Boost Body		Body Balance		Body Pump		Body Balance		Spinning	
12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	10h00-11h00	2	11h00-12h00	1
Grit Séries + abdo		Body Pump		Body Shape		Booty (FAC) NEW		Power Combat NEW		Spinning		Body Pump	
17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	12h15 – 13h00	1	17h30-18h30	1	18h00-18h30	1	11h00 - 12h00	1		
Fat Burner		Booty (FAC)		Spinning		TBC NEW		Abdo 30'		Body Pump			
18h30 – 19h30	1	18h30 – 19h00	1	17h30 – 18h30	1	18h30-19h30	1	18h30-19h00	1				
Body Pump		Grit Séries		Body Shape NEW		Body Pump NEW		Grit Force					
19h30 – 20h30	2	19h00 – 20h00	1	18h30 -19h30	1	18h30-19h30	2	19h00-20h00	1				
Spinning		Dance NEW		Hitt/abdo New		Spinning		Mix dance NEW					
19h30 – 20h30	1	20h00-21h00	2	18h30 – 19h30	2	19h30-20h30	1						
Fit Dance		Body Balance		Spinning		Fit Dance							
				19h30 – 20h30	1								
				Body Pump									

Studio 1	Studio 2	Studio 3
----------	----------	----------

Fun	Cardio	Tonic	Zen	Cardio / Tonic
-----	--------	-------	-----	----------------

Ouverture :

Lu-Ve 05h00 – 22h00

Sa-Di 07h00 – 20h00

Jours Férié 07h00 – 20h00 (Pas de cours)



Valable à partir du 01/02/2022

Contact@painworld.lu

00352 26 64 99 65