

# PAINWORLD<sup>®</sup>

★ FITNESS CENTER ★

LUNDI	ST	MARDI	ST	MERCREDI	ST	JEUDI	ST	VENDREDI	ST	SAMEDI	ST	DIMANCHE	ST
09h30-10h30	1			09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	10h00-11h00	2
Body Shape				Boost Body		Body Balance		Body Pump		Body Balance		Spinning	
12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	2	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	10h00-11h00	2	11h00-12h00	1
Grit Séries + abdo		Body Pump		Body Shape		Booty (FAC)		Power Combat		Spinning		Body Pump	
17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	12h15-13h00	1	17h30-18h30	1	18h00-18h30	1	10h30-11h30	1		
Fat Burner		Booty (FAC)		Spinning		TBC		Abdo 30'		Zumba NEW			
18h30-19h30	1	18h30-19h00	1	17h30-18h30	1	18h30-19h30	1	18h30-19h00	1	11h30-12h30	1		
Body Pump		Grit Séries		Body Shape		Body Pump		Grit Force		Body Pump			
19h30-20h30	2	19h00-20h00	1	18h30-19h30	1	18h30-19h30	2						
Spinning		Dance		Attack/abdo NEW		Spinning							
19h30-20h30	1	19h00-20h00	2	18h30-19h30	2	19h30-20h30	1					Fun	
Fit Dance		Body Balance		Spinning		Fit Dance						Cardio	
				19h30-20h30	1					Studio 1		Tonic	
				Body Pump						Studio 2		Zen	
												Cardio/Tonic	

## Ouverture:

Lu-Ve 05h00 – 22h00

Sa-Di 07h00 – 20h00

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

Mail: [contact@painworld.lu](mailto:contact@painworld.lu)

Tel: 00352 26 64 99 65

**Valable à partir du 28/05/2022 !!**