

# PAINWORLD®

★ FITNESS CENTER ★

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

09H30 - 10H30 1

**BODYSHAPE**

12H15 - 13H00 1

**GRIT SERIES +  
ABDOS**

17H30 - 18H30 1

**FAT BURNER**

18H30 - 19H30 1

**BODYPUMP**

19H30 - 20H30 2

**SPINNING**

19H30 - 20H30 1

**FIT DANCE**

12H15 - 13H00 1

**BODYPUMP**

17H30 - 18H30 1

**BOOTY (FAC)**

18H30 - 19H00 1

**GRIT SERIES**

19H00 - 20H00 1

**BODYBALANCE**

09H30 - 10H30 1

**BOOST BODY**

12H15 - 13H00 1

**POWER ATTACK**

17H30 - 18H30 1

**BODYSHAPE**

18H30 - 19H30 1

**POWER COMBAT**

18H30 - 19H30 2

**SPINNING**

19H30 - 20H30 1

**BODYPUMP**

09H30 - 10H30 1

**BODYBALANCE**

12H15 - 13H00 1

**BOOTY (FAC)**

17H30 - 18H30 1

**BODYPUMP**

18H30 - 19H30 1

**FAT BURNER**

19H30 - 20H30 2

**SPINNING**

19H30 - 20H30 1

**FIT DANCE**

09H30 - 10H30 1

**BODYPUMP**

12H15 - 13H00 1

**POWER COMBAT**

18H00 - 18H30 1

**ABDOS 30'**

18H30 - 19H00 1

**GRIT FORCE**

09H30 - 10H30 1

**BODYBALANCE**

10H00 - 11H00 2

**SPINNING**

10H30 - 11H30 1

**ZUMBA**

11H30 - 12H30 1

**BODYPUMP**

1 Studio 1

2 Studio 2

10H00 - 11H00 2

**SPINNING**

11H00 - 12H00 1

**BODYPUMP**

**FUN**

**CARDIO**

**TONIC**

**ZEN**

**CARDIO/ TONIC**

### OUVERTURE :

Lundi-Vendredi 05h00 - 22h00

Samedi-Dimanche 07h00 - 20h00

Jours Fériés

07h00 - 20h00

Pas de cours

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

**Tel : 00352 26 64 99 65**