

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15 LesMILLS BODYPUMP SWANN	9H30 - 10H MASTER ABDO SWANN	9H30 - 10H30 MASTER DOS MARIE	9H30 - 10H30 LesMILLS BODYPUMP SWANN	9H30 - 10H15 HIIT SWANN	10H - 11H LesMILLS BODYPUMP SWANN
12H30 - 13H15 LesMILLS BODYPUMP SWANN	10H - 10H45 FESSIERS SWANN	12H30 - 13H15 MASTER ABDO MARIE	18H - 19H STEP TRAINING JULIETTE	10H15 - 10H45 BODY ZEN SWANN	11H - 12H LesMILLS BODYCOMBAT JULIETTE
17H30 - 18H FESSIERS JULIETTE	17H45 - 18H30 STEP TRAINING JULIETTE	17H30 - 18H15 MASTER ABDO JULIETTE	19H - 20H LesMILLS BODYCOMBAT JULIETTE	12H30 - 13H15 LesMILLS BODYPUMP SWANN	12H - 12H45 BODY ZEN JULIETTE
18H - 19H LesMILLS BODYPUMP JULIETTE	18H30 - 19H30 MASTER DOS MOMO	18H15 - 19H15 LesMILLS BODYPUMP JULIETTE			
20H - 21H M MOMO	19H30 - 20H15 MASTER DANCE MOMO				

Centre Physic Form Villeneuve

14 RUE DE LA VILLENEUVE 29200 BREST TÉL. 02 98 02 32 57 (À PROXIMITÉ DE GÉANT)

www.physicformbrest.com



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H15 - 11H



SWAN

12H30 - 13H15



SWANN

10H30 - 11H15



SWANN

11H - 11H45



SWANN

18H30 - 19H15



JULIETTE

12H30 - 13H15



SWANN

19H - 19H45



JULIETTE

19H30 - 20H15



JULIETTE

Centre Physic Form Villeneuve

14 RUE DE LA VILLENEUVE 29200 BREST TÉL. 02 98 02 32 57 (À PROXIMITÉ DE GÉANT)

www.physicformbrest.com



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

17H30 - 18H30

**MBFIT
BOXING**
MARIE

18H15 - 19H15

**MBFIT
BOXING**
MARIE

19H - 20H

**MBFIT
BOXING**
MARIE

Centre Physic Form Villeneuve

14 RUE DE LA VILLENEUVE 29200 BREST TÉL. 02 98 02 32 57 (À PROXIMITÉ DE GÉANT)

www.physicformbrest.com



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H30 - 9H45

ABDOMINAUX

MARIE

12H15 - 12H30

ABDOMINAUX

MARIE

17H45 - 18H

ABDOMINAUX

MARIE

9H45 - 10H30

FESSIERS

MARIE

12H30 - 13H

**INTERVAL
TRAINING**

MARIE

18H - 18H30

**INTERVAL
TRAINING**

MARIE

18H30 - 19H

BODY ZEN

MARIE

Centre Physic Form Duquesne

13 RUE DUQUESNE 29200 BREST TÉL. 02 98 43 07 25 (À PROXIMITÉ DU CINÉMA LIBERTÉ)

www.physicformbrest.com



DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



	BODY SCULPT : cours de renforcement musculaire sculptant l'ensemble du corps	360
	ABDO : renforcement ciblé de la sangle abdominale	180
	FESSIERS : renforcement ciblé des fessiers	290
	MASTER ABDO : exercices variés et efficaces pour renforcer vos abdominaux et votre dos	310
	SILHOUETTE FLASH : travail ciblé sur la taille et les fessiers pour affiner la silhouette	350
	MFIT BOXING : cours cardio, dépensez-vous tout en apprenant à vous défendre	690
	M : cours complet alliant renforcement musculaire et cardio, transformez-vous !	650
	HIIT : interval training haute intensité, séance courte et intense idéale pour brûler les graisses	390
	BIKING : cours cardio, un maximum de calories brûlées, un minimum d'impact sur les articulations	500
	MASTER DOS : concept unique conçu pour combattre le mal du siècle, dites adieu au mal de dos	220
	BODY ZEN : cours alliant Yoga, Pilates, stretching et relaxation	190
	BODYPUMP : est un cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet	540
	BODY COMBAT : une discipline intensive qui s'inspire de mouvements d'arts martiaux	730