

# KEOPS FITNESS

**Lu au Je** 09h00-21h30, **Ve** 09h00-21h00, **Sa et Di** 09h30-17h30

Tél. 021 624 24 10 [www.keops.ch](http://www.keops.ch)

## Planning des cours collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN		<b>09H30</b> FREE PUMP <i>TOURNUS</i>		<b>09H30</b> GYM TONIC <i>MARYNA</i>		
						<b>11H00</b> (TOURNUS)
MIDI	<b>12H30</b> GYMSTICK <i>DAVID</i>	<b>12H15</b> SPINNING* <i>KARINE</i>	<b>12H30</b> FREE PUMP <i>KARINE</i>	<b>12H15</b> SPINNING* <i>ADELINE</i>	<b>12H15</b> PILATES <i>MARYNA</i>	
SOIR	<b>17H30</b> PILATES <i>MARYNA</i>	<b>17H30</b> FREE PUMP <i>KARINE</i>	<b>17H30</b> ZUMBA <i>EYALA</i>			
	<b>18H15</b> CAF <i>KARINE</i>	<b>18H30</b> AÉRO STEP <i>KARINE</i>	<b>18H30</b> CAF <i>ANNE</i>	<b>18H00</b> FREE PUMP <i>ADELINE</i>	<b>18H00</b> ZUMBA <i>EYALA</i>	
	<b>19H00</b> SPINNING* <i>KARINE</i>	<b>19H30</b> STRETCHING RELAXATION <i>KARINE</i>	<b>19H15</b> BOKWA <i>EYALA</i>	<b>19H15</b> SPINNING* <i>TOURNUS</i>		

\* Pour les cours de Spinning, il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours.

Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

**La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires.**