

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45 Cuisses Abdos Fessiers	8h30 - 9h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h - 9h45 Body Pump	9h15 - 10h Culture Physique		9h15 - 10h Culture Physique	
	9h45 - 10h15 Poitrine Bras Dos	9h15 - 9h45 Poitrine Bras Dos	9h45 - 10h15 Stretching	10h - 10h45 Cuisses Abdos Fessiers		10h - 11h Body Pump	
	10h15 - 10h45 Stretching	9h45 - 10h30 Circuit Training	10h15 - 11h Cuisses Abdos Fessiers	10h45 - 11h45 Body Pump		11h - 12h Body Attack	10h30 - 11h30 Body Pump
	10h45 - 11h30 Culture Physique	10h30 - 11h Abdos Fessiers	11h15 - 12h TRX <small>(Nombre limité)</small>	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers		12h - 12h30 Abdos Fessiers	11h30 - 12h30 Sh'Bam
	11h30 - 12h30 Body Pump	11h - 12h Body Balance	12h - 13h Total Body Conditioning	12h15 - 13h15 Body Combat	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h30 - 13h Poitrine Bras Dos	12h30 - 13h Hit Fit
	12h30 - 13h30 Body Combat	12h - 13h Body Pump	13h - 14h Body Balance	13h15 - 13h45 Abdos Taille	12h15 - 13h Body Pump	13h - 13h30 Step (Initiation)	
		13h30 - 14h Abdos Fessiers		13h45 - 14h15 Stretching	13h - 14h Body Balance	13h30 - 14h15 Step (Niveau 1)	14h - 14h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>
		16h - 17h Tai Chi Chuan		16h15 - 17h TRX <small>(Nombre limité)</small>			14h45 - 15h15 Abdos Fessiers
		17h - 17h30 Abdos Fessiers	17h - 17h30 Abdos Fessiers		17h30 - 18h15 Culture Physique	14h30 - 15h15 Body Attack	15h15 - 15h45 Poitrine Bras Dos
		17h30 - 18h15 Culture Physique	17h30 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h45 Body Attack	18h15 - 19h Body Attack	15h15 - 15h45 Hit Fit	15h45 - 16h45 Stretching
		18h15 - 19h15 Body Pump	18h30 - 19h Abdos Fessiers	18h45 - 19h45 Body Pump	19h - 19h30 Abdos Fessiers	15h45 - 16h15 Cuisses Abdos Fessiers	16h45 - 17h30 TRX <small>(Nombre limité)</small>
	18h45 - 19h45 Body Attack	19h15 - 19h45 Stretching	19h - 19h30 Stretching		19h30 - 20h15 Body Combat		
	19h45 - 20h30 Culture Physique	19h45 - 20h45 Body Balance	19h30 - 20h30 Body Combat		20h15 - 20h45 Hit Fit		
	20h30 - 21h30 Body Combat	20h45 - 21h45 Zumba					

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 14h30 17h à 22h	13h30 à 16h30 17h à 22h	9h à 15h 16h à 22h	11h à 14h30 17h à 22h	11h à 14h30 16h à 22h	10h à 11h30 13h30 à 17h	10h à 16h

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus. Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	9h15 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Pilates Mat* (Débutant)				9h - 10h Body Balance	
	10h15 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	10h15 - 11h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)			9h45 - 10h45 Pilates Mat* (Débutant)	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h30 - 11h Abdos Fessiers
	11h15 - 12h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)	Zumba Gold	Yoga	Zumba Gold	10h45 - 11h45 Pilates Mat* (Intermédiaire)	10h30 - 11h15 Culture Physique	11h - 11h30 Poitrine Bras Dos
	12h15 - 13h15 Body Balance		11h - 11h45 Pilates Mat* (Débutant)	12h - 12h45 Pilates Mat* (Débutant)			11h30 - 12h30 Body Balance
				12h45 - 13h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)			12h30 - 13h Abdos Fessiers
			17h - 17h45 Culture Physique	17h - 18h Pilates Mat* (Débutant)			13h - 13h30 Poitrine Bras Dos
		18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h45 - 18h30 Poitrine Bras Dos	18h - 19h Body Balance	18h - 18h30 Abdos Fessiers		
		18h30 - 19h15 Culture Physique			18h30 - 19h15 Culture Physique		
		19h15 - 20h Pilates Mat* (Débutant)			19h15 - 20h BootCamp		
		20h - 20h45 Pilates Mat* (Intermédiaire)			20h - 20h30 Stretching		

*Pilates Mat : Débutant ou Intermédiaire. Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM	12h30 - 13h30 RPM	12h30 - 13h30 RPM	13h - 14h RPM	12h15 - 13h15 RPM		11h15 - 12h15 RPM	9h30 - 10h30 BIKE
		19h30 - 20h30 RPM	18h30 - 19h30 RPM	19h45 - 20h45 RPM		16h30 - 17h30 RPM	