

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		8h45 - 9h30 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h15 Culture Physique		9h30 - 10h Abdos Taille	9h30 - 10h30 Body Pump	
10h15 - 10h45	Abdos Taille	9h30 - 10h Abdos Taille	10h15 - 11h Pilates (Débutant)		10h - 11h Body Balance	10h30 - 11h Abdos Fessiers	
10h45 - 11h45	Body Balance	10h - 11h Body Balance	11h - 11h45 Pilates (Intermédiaire)		11h - 11h45 Culture Physique	11h - 12h Body Balance	11h15 - 11h45 Abdos Fessiers
11h45 - 12h15	Cuisses Fessiers	11h - 12h Body Pump	11h45 - 12h30 Body Pump	11h - 12h Pilates (Débutant)		12h - 13h Body Attack	11h45 - 12h30 Culture Physique
12h15 - 13h15	Body Attack	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Body Balance	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	12h15 - 13h15 Body Combat	13h - 14h Zumba	12h30 - 13h30 Sh'Bam
13h15 - 14h	Body Pump	12h30 - 13h Poitrine Bras Dos		12h30 - 13h Abdos Fessiers	13h15 - 14h Cuisses Abdos Fessiers		13h30 - 14h30 Body Combat
15h30 - 16h15	Pilates (Débutant)	13h - 14h Zumba		13h - 14h Pilates (Intermédiaire)	14h - 14h30 Stretching		14h30 - 15h30 Body Pump
16h15 - 17h	Pilates (Intermédiaire)	14h - 14h30 Stretching	17h - 17h30 Abdos Taille				
			17h30 - 18h Poitrine Bras Dos			16h - 16h30 Step (Initiation)	
18h - 18h45	Culture Physique			17h15 - 18h Body Pump		16h30 - 17h15 Step (Niveau 1)	
18h45 - 19h15	Step (Initiation)	18h15 - 18h45 Abdos Fessiers	19h - 19h45 Body Pump	18h - 18h30 Abdos Fessiers	18h - 18h45 Body Balance	17h15 - 18h Pilates (Débutant)	
19h15 - 20h	Step (Niveau 1)	18h45 - 19h45 Body Pump	19h45 - 20h30 Body Jam	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h45 - 19h45 Body Attack		
20h - 21h	Step (Niveau 2)			19h - 20h L.I.A (Niveau 2)	19h45 - 20h30 Sh'Bam		
21h - 22h	Yoga			20h - 20h45 Step (Niveau 1)			
				20h45 - 21h45 Yoga			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		8h30 - 9h30 BIKING VIDEO	9h - 10h BIKING VIDEO	8h30 - 9h30 BIKING VIDEO		11h30 - 12h30 RPM	10h15 - 11h RPM
12h30 - 13h15	RPM	12h30 - 13h30 RPM	12h30 - 13h30 RPM	10h - 10h45 CROSS'N CYCLE	13h - 13h45 CROSS'N CYCLE	12h45 - 13h45 RPM	12h - 13h BIKING VIDEO
13h30 - 14h30	BIKING VIDEO		15h - 16h BIKING VIDEO			15h30 - 16h30 BIKING VIDEO	
			18h - 19h RPM	18h15 - 19h15 RPM	18h - 19h BIKING VIDEO		
20h - 21h	BIKING VIDEO	19h45 - 20h45 RPM	19h15 - 20h15 RPM	19h15 - 20h15 RPM			

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 17h à 22h	10h à 14h 17h à 21h	10h à 14h 17h à 21h	11h à 14h 17h à 21h	10h à 13h 17h à 21h	10h à 14h	

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