

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

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

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO RPM	9h30 - 10h30 RPM	10h - 11h RPM	9h - 10h RPM	10h - 11h RPM			
	13h - 14h RPM			13h - 14h RPM	10h - 11h RPM	11h15 - 12h15 RPM	11h - 12h RPM
							13h - 14h RPM
	19h - 20h RPM	18h30 - 19h30 RPM	18h - 19h RPM		18h - 19h RPM		
	20h - 21h RPM	19h30 - 20h30 RPM	19h - 20h RPM	19h - 20h RPM	19h30 - 20h30 RPM		

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 16h à 20h	12h à 14h 16h à 21h	11h à 14h 17h à 21h	12h à 14h 17h à 21h	11h à 14h	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.