

FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	9h - 9h45 Body Pump	9h30 - 10h Circuit Training	9h15 - 10h Pilates Mat* (Débutant)	9h - 10h Body Balance		9h - 9h45 Culture Physique	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers
	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h - 10h45 Pilates Mat* (Intermédiaire)	10h - 10h30 Cuisses Abdos Fessiers	9h15 - 10h Culture Physique	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h15 - 11h Culture Physique
	10h15 - 11h Culture Physique	10h30 - 11h Stretching		10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h - 11h Body Pump	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos	
			12h15 - 13h Culture Physique	11h - 11h30 Stretching	12h - 12h30 Abdos Fessiers	11h - 12h Body Pump	12h - 13h Yoga
	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Fessiers	13h - 13h45 Cuisses Abdos Fessiers	12h - 12h45 Body Pump	12h30 - 13h30 Body Balance	12h - 12h30 Cuisses Abdos Fessiers	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos
	12h15 - 13h Body Pump	12h30 - 13h30 Body Pump		12h45 - 13h30 Body Combat	13h30 - 14h Stretching		13h30 - 14h30 Circuit Training
	13h - 14h Zumba			13h30 - 14h Abdos Fessiers			
			17h45 - 18h15 Abdos Fessiers	14h30 - 15h30 Pilates Mat* (Débutant)	18h - 18h30 Abdos Fessiers		
		18h - 18h45 Total Body Conditioning	18h15 - 19h15 Body Pump	15h30 - 16h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos		16h - 16h45 Culture Physique
	18h15 - 19h15 Body Pump	18h45 - 19h45 Body Jam	19h15 - 20h15 Body Balance	18h - 19h Body Pump	19h - 20h Body Combat		16h45 - 17h15 Abdos Cardio
	19h15 - 20h15 Body Attack	19h45 - 20h15 Abdos Fessiers	20h15 - 21h15 Body Combat	19h - 20h Body Attack	20h - 20h30 Stretching		17h15 - 17h45 Stretching
			21h15 - 21h45 Abdos Fessiers	20h - 20h30 Stretching			17h45 - 18h30 Cuisses Abdos Fessiers

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOJO		9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Intermédiaire)			
		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	11h15 - 12h TRX (Nombre limité)		11h30 - 12h Stretching
	13h30 - 14h15 TRX (Nombre limité)			11h15 - 12h TRX (Nombre limité)			12h - 12h30 Abdos
	20h30 - 21h Abdos Fessiers	13h30 - 14h15 Stretching			13h - 13h45 TRX (Nombre limité)		
	21h - 21h30 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

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 13h30 17h30 à 22h30	10h à 14h 17h30 à 22h30	10h à 14h 17h30 à 22h30	11h30 à 14h30 17h30 à 22h30	9h30 à 14h 17h30 à 22h30	9h30 à 14h30 16h à 19h	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.