

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

|                 | LUNDI                             | MARDI                         | MERCREDI                           | JEUDI                              | VENREDI                                  | SAMEDI                          | DIMANCHE                   |
|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|----------------------------|
| <b>STUDIO 1</b> |                                   |                               |                                    |                                    | 9h - 9h45<br>Culture Physique            |                                 |                            |
|                 |                                   |                               | 10h30 - 11h30<br>Qi Gong           | 10h - 11h<br>Zumba                 | 9h45 - 10h15<br>Poitrine Bras Dos        |                                 |                            |
|                 |                                   |                               |                                    | 11h15 - 12h15<br>Circuit Training  | 10h15 - 10h45<br>Abdos Fessiers          |                                 |                            |
|                 |                                   | 12h - 12h30<br>Abdos Fessiers | 12h - 13h<br>Body Combat           | 12h15 - 12h45<br>Abdos Fessiers    | 10h45 - 11h30<br>Total Body Conditioning |                                 |                            |
|                 |                                   |                               | 13h - 14h<br>Body Pump             | 12h45 - 13h15<br>Poitrine Bras Dos | 11h30 - 12h<br>Stretching                | 12h30 - 13h30<br>Body Pump      | 12h45 - 13h45<br>Body Pump |
|                 | 12h30 - 13h30<br>Body Pump        | 13h30 - 14h<br>Stretching     |                                    | 13h15 - 13h45<br>Stretching        | 12h - 13h<br>Body Pump                   |                                 |                            |
|                 |                                   |                               |                                    |                                    | 15h - 16h<br>Pilates (Débutant)          | 15h45 - 16h15<br>Abdos Fessiers |                            |
|                 |                                   | 18h30 - 19h<br>Abdos Fessiers |                                    | 18h - 19h<br>Body Balance          | 16h - 17h<br>Body Balance                | 16h15 - 17h<br>Culture Physique |                            |
|                 | 18h30 - 19h30<br>Hip Hop          | 19h - 20h<br>Salsa            | 17h30 - 18h15<br>Culture Physique  | 19h - 19h30<br>Abdos Fessiers      | 18h - 18h30<br>Abdos Fessiers            |                                 | 17h - 17h30<br>Stretching  |
|                 | 19h30 - 20h30<br>Zumba            | 20h - 21h<br>Bachata          | 18h15 - 18h45<br>Step (Initiation) | 19h30 - 20h<br>Poitrine Bras Dos   | 18h30 - 19h<br>Step (Initiation)         |                                 |                            |
|                 | 20h30 - 21h15<br>Culture Physique | 21h - 22h<br>Kizomba          | 18h45 - 19h30<br>Step (Niveau 1)   | 20h - 20h30<br>Step (Initiation)   | 19h - 20h<br>Body Pump                   |                                 |                            |
|                 |                                   |                               | 19h30 - 20h30<br>Body Pump         | 20h30 - 21h<br>Stretching          | 20h - 21h<br>Body Combat                 |                                 |                            |
|                 |                                   |                               |                                    |                                    |  |                                 |                            |
|                 |                                   |                               |                                    |                                    |  |                                 |                            |
|                 |                                   |                               |                                    |                                    |  |                                 |                            |

N'HESITEZ PAS  
A DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE COACH

|            | LUNDI                | MARDI                 | MERCREDI         | JEUDI            | VENREDI          | SAMEDI              | DIMANCHE             |
|------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|----------------------|
| <b>RPM</b> | 12h30 - 13h30<br>RPM |                       |                  |                  | 13h - 14h<br>RPM | 9h15 - 10h15<br>RPM | 11h30 - 12h30<br>RPM |
|            |                      | 18h30 - 19h30<br>BIKE |                  |                  |                  |                     |                      |
|            | 20h15 - 21h15<br>RPM | 19h30 - 20h30<br>RPM  | 19h - 20h<br>RPM | 19h - 20h<br>RPM |                  |                     |                      |

|                 | LUNDI               | MARDI                                 | MERCREDI                        | JEUDI                                   | VENREDI                             | SAMEDI                                | DIMANCHE                                |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>STUDIO 2</b> |                     |                                       |                                 | 9h30 - 10h30<br>Pilates (Intermédiaire) |                                     |                                       | 9h45 - 10h15<br>Abdos Fessiers          |
|                 |                     |                                       |                                 | 12h - 12h45<br>Culture Physique         | 10h30 - 11h30<br>Pilates (Débutant) | 10h15 - 11h<br>Culture Physique       | 10h15 - 11h15<br>Pilates (Débutant)     |
|                 | 12h - 13h<br>Yoga   | 12h30 - 13h30<br>Zumba                | 12h45 - 13h15<br>Abdos Fessiers | 12h - 13h<br>Yoga                       |                                     | 11h - 11h30<br>Abdos Fessiers         | 11h15 - 11h45<br>Stretching             |
|                 |                     |                                       | 13h15 - 14h15<br>Yoga           |   |                                     | 11h30 - 12h30<br>Circuit Training     | 11h45 - 12h45<br>Body Balance           |
|                 |                     |                                       | 18h - 19h<br>Body Balance       |   |                                     | 13h - 14h<br>Body Balance             | 13h30 - 14h15<br>Cuisses Abdos Fessiers |
|                 | 18h - 19h30<br>Yoga | 19h15 - 20h<br>Circuit Training       | 19h - 19h30<br>Abdos Fessiers   | 19h30 - 20h30<br>Yoga Fit               |                                     |                                       | 12h45 - 13h45<br>Pilates (Débutant)     |
|                 |                     |                                       |                                 |   |                                     | 18h - 19h<br>Zumba                    |   |
|                 |                     | 21h15 - 22h<br>Cuisses Abdos Fessiers |                                 |   |                                     | 20h - 20h45<br>Cuisses Abdos Fessiers |   |
|                 |                     |                                       |                                 |   |                                     |                                       |   |
|                 |                     |                                       |                                 |   |                                     |                                       |   |

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING - CIRCUIT FEMININ (C.F)

| LUNDI                 | MARDI                  | MERCREDI               | JEUDI                  | VENREDI                                      | SAMEDI                     | DIMANCHE  |
|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|----------------------------|-----------|
| 9h à 12h<br>18h à 22h | 10h à 14h<br>18h à 22h | 11h à 15h<br>18h à 22h | 11h à 15h<br>17h à 22h | 9h30 à 13h30<br>12h à 13h (C.F)<br>18h à 22h | 10h à 14h<br>15h30 à 18h30 | 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.