

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1		9h - 9h30 Abdos Fessiers		9h - 10h Culture Physique	9h - 9h45 Culture Physique		
		9h30 - 10h Poitrine Bras Dos		10h - 11h30 Yoga	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Sh'Bam	10h - 10h45 Culture Physique
					10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h30 Indoor Challenge	10h45 - 11h15 Stretching
				11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	10h45 - 11h30 Stretching	12h30 - 13h15 Pilates (Débutant)	11h15 - 12h Sh'Bam
	12h30 - 13h15 Pilates (Débutant)		11h30 - 12h Abdos Fessiers	12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h30 Body Balance	13h15 - 14h Pilates (Intermédiaire)	12h - 13h Indoor Challenge
	13h15 - 14h Pilates (Intermédiaire)		12h - 13h Body Pump	12h45 - 13h30 Culture Physique		14h - 15h Zumba	13h - 14h Body Balance
			13h - 13h30 Stretching	13h30 - 14h Stretching		15h - 16h15 Bachata	
						EXTERIEUR Urban Workout	
		17h30 - 18h Abdos Fessiers			17h - 18h Pilates (Débutant)		
	18h - 19h Body Pump	18h - 18h30 Poitrine Bras Dos	18h - 19h Zumba	18h - 18h30 Abdos Fessiers	18h - 19h Pilates (Intermédiaire)		
	19h - 20h Body Attack	18h30 - 19h Step (Initiation)	19h - 20h Body Pump	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	19h - 19h30 Step (Initiation)		
		19h - 19h45 Step (Niveau 1)	20h - 21h Body Combat	19h - 19h45 Total Body Conditionning	19h30 - 20h30 Body Pump		
		19h45 - 20h30 Step (Niveau 2)	21h - 21h30 Stretching	19h45 - 20h30 Stretching	20h30 - 21h Stretching		
		20h30 - 21h30 Yoga		20h30 - 21h30 Sh'Bam			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2		9h - 10h Aqua Gym			10h - 11h Aqua Gym	10h - 11h Aqua Gym	10h - 11h Aqua Gym
	11h - 12h Aqua Gym	10h - 11h Aqua Bike			11h - 12h Aqua Bike	11h - 12h Aqua Bike	11h - 12h Aqua Bike
	12h - 13h Aqua Bike	11h - 12h Aqua Gym			12h - 12h30 Aqua Crunch	12h - 13h Aqua Gym	12h - 13h Aqua Gym
	18h15 - 19h15 Aqua Gym				12h30 - 13h30 Aqua Bike		
	19h15 - 20h15 Aqua Bike		19h15 - 20h15 Aqua Gym	18h30 - 19h30 Aqua Gym	18h - 19h Aqua Gym		
	20h15 - 21h15 Aqua Gym		20h15 - 21h15 Aqua Boxing	19h30 - 20h30 Aqua Bike	19h - 20h Aqua Boxing		
					20h - 20h30 Aqua Crunch		

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

10h - 10h30 Stretching		9h30 - 10h Abdos Fessiers
10h30 - 11h15 Culture Physique		10h - 10h30 Poitrine Bras Dos
11h15 - 12h Stretching	11h30 - 12h30 Pilates (Débutant)	
12h - 12h45 Pilates (Débutant)	12h30 - 13h30 Pilates (Intermédiaire)	12h30 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers
12h45 - 13h30 Cuisses Abdos Fessiers		13h15 - 13h45 Abdos Taille
	17h45 - 18h30 Culture Physique	
	18h30 - 19h Abdos Fessiers	
20h - 20h45 Pilates (Débutant)		12h45 - 13h30 Body Sclupt
20h45 - 21h30 Pilates (Intermédiaire)		13h30 - 14h Abdos Taille
		14h - 14h30 Stretching

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 14h 17h à 22h	17h à 22h	11h à 15h 19h15 à 22h	10h à 14h 17h à 22h	11h à 15h	9h30 à 12h30 15h30 à 17h30	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.

RUNNING (R) - URBAN WORKOUT (U.W)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		(R)	19h15 (Confirmé)	(U.W)	14h45 à 16h15