

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

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

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FOUGY - NOUVE		12h30 - 13h15	12h15 - 13h	10h - 11h		10h - 11h	9h30 - 10h30
		Combat Zone	TRX Suspension Training	Circuit Omnia		TRX Suspension Training	Circuit Omnia
		13h15 - 14h				13h - 14h	12h15 - 13h15
		TRX Suspension Training				Circuit Omnia	Circuit Omnia
		14h - 15h					
		Circuit Omnia					
	17h - 18h	16h - 16h45	18h30 - 19h15		19h - 20h		
	Circuit Omnia	Combat Zone	TRX Suspension Training		Circuit Omnia		
		20h - 21h	19h15 - 20h15				
		Circuit Omnia	Circuit Omnia				

NOMBRE DE PLACES LIMITE POUR CETTE ZONE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO BIKING	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h30 - 10h30	8h30 - 9h30	8h - 9h	9h30 - 10h30	10h - 11h
	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO
	12h30 - 13h30	12h45 - 13h45				11h15 - 12h15	13h - 14h
	RPM	RPM				RPM	BIKING VIDEO
					12h30 - 13h30		
					RPM		
	18h30 - 19h	15h30 - 16h30	15h30 - 16h30	15h30 - 16h30		17h - 18h	17h - 18h
	Initiation RPM	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO		BIKING VIDEO	BIKING VIDEO
	19h30 - 20h30	19h - 20h	18h30 - 19h30	19h - 20h	18h - 19h		
	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM		
	20h30 - 21h30		19h30 - 20h30		19h30 - 20h30		
	BIKING VIDEO		RPM		BIKING VIDEO		

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h à 14h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	9h à 13h 14h à 15h 17h à 22h	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.