

# FITNESS

## CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 à 21h30		10h15 à 11h15			

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h à 21h30	15h à 21h	11h30 à 14h	10h à 14h 17h à 22h	11h à 16h 17h à 22h	

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.  
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

# PROGRAMME

## DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	9h - 9h30				8h45 - 9h30		
	Abdos Fessiers				Culture Physique		
	9h30 - 10h		9h - 9h45	9h - 10h	9h30 - 10h15		9h30 - 10h15
	Poitrine Bras Dos		Culture Physique	Pilates Mat (Débutant)	TRX (Nombre limité)		Cuisses Abdos Fessiers
	10h - 10h45			10h - 11h	10h15 - 10h45	10h - 11h	10h15 - 10h45
	TRX (Nombre limité)			Pilates Mat (Intermédiaire)	Abdos Fessiers	Body Balance	Poitrine Bras Dos
	10h45 - 11h30	11h45 - 12h30		11h - 12h	10h45 - 11h15	11h - 11h45	10h45 - 11h15
	Culture Physique	Culture Physique		Yoga	Stretching	Culture Physique	Stretching
		12h30 - 13h30	12h - 12h30	12h - 12h45	12h - 13h	11h45 - 12h45	11h15 - 12h15
		Body Balance	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Body Pump	Zumba	Body Pump
	12h - 13h	13h30 - 14h	12h30 - 13h15	12h45 - 13h15	13h - 13h45	12h45 - 13h15	12h15 - 13h15
	Pilates Mat (Débutant)	Abdos Fessiers	Zumba	Poitrine Bras Dos	Total Body Conditionning	Stretching	Zumba
	13h - 14h	14h - 14h30	13h15 - 14h	13h15 - 13h45	13h45 - 14h15		14h - 14h30
	Pilates Mat (Intermédiaire)	Stretching	Culture Physique	Stretching	Abdos Taille		Abdos Taille
					14h15 - 14h45	16h15 - 16h45	14h30 - 15h
					Stretching	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos
	18h - 18h30		18h15 - 19h15	18h - 18h45		16h45 - 17h15	15h - 15h30
	Fessiers		Body Pump	TRX (Nombre limité)		Poitrine Bras Dos	Fessiers
	18h30 - 19h	19h - 20h	19h15 - 20h15	18h45 - 19h15	18h - 18h45	17h15 - 18h	15h30 - 16h30
	Poitrine Bras Dos	Body Attack	Total Body Conditionning	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique	Total Body Conditionning	Zumba
	19h - 19h30	20h - 21h	20h15 - 20h45	19h15 - 20h15	18h45 - 19h15	18h - 18h30	16h30 - 17h
Abdos Taille	Indoor Challenge	Abdos Fessiers	Body Pump	Abdos Fessiers	Stretching	Stretching	
19h30 - 20h30	21h - 21h30	20h45 - 21h45	20h15 - 20h45	19h15 - 20h15			
Zumba	Abdos Fessiers	Body Balance	Stretching	Zumba Fitness			
	21h30 - 22h			20h15 - 20h45			
	Stretching			Stretching			

N'HESITEZ PAS A  
DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE COACH