MAILLOT **à partir du 01 JUILLET 2017** Horaires d'ouverture : Lundi au Vendredi 7h à 22h30 Samedi et Dimanche 9h à 19h PLANNING NON CONTRACTUEL MODIFIABLE A TOUT MOMENT

FITNESS

PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Débutant		9h30 à 10h30 (Dojo)			10h15 à 11h15 13h15 à 14h		
Intermédiaire		10h30 à 11h30 (Dojo)			9h15 à 10h15 12h30 à 13h15		

***Pilates Mat :** Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.*

CIRCUIT FEMININ (C.F) - CROSS TRAINING (C.T)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19h30 à 20h15 (C.T)	(C.T)	19h30 à 20h30			

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 18h à 21h30	11h30 à 14h30 18h à 21h30	13h à 15h 18h30 à 21h30	9h à 14h 18h à 21h30	11h30 à 14h30 18h à 21h30	9h30 à 14h30	

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

STUDIO 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	DOJO Pilates Mat* (Débutant)			9h15 - 10h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)		
	DOJO Pilates Mat* (Intermédiaire)			10h15 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)		
11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité)	10h - 11h Zumba		11h30 - 12h15 Culture Physique		11h30 - 12h15 TRX (Nombre limité)	
12h15 - 13h15 Body Balance	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers		12h15 - 12h45 RPM		12h15 - 13h15 RPM	
13h15 - 14h Culture Physique	12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos	12h30 - 13h30 RPM	12h45 - 13h30 TRX (Nombre limité)	12h30 - 13h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)		
	12h45 - 13h45 RPM		13h30 - 14h Abdos Fessiers	13h15 - 14h Pilates Mat* (Débutant)		

N'HESITEZ PAS A DEMANDERCONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

			19h - 20h RPM			
19h - 20h Body Jam			20h - 21h Body Balance	19h - 19h30 Abdos Fessiers		
20h - 21h RPM		20h - 20h45 TRX (Nombre limité)		19h30 - 20h Poitrine Bras Dos		
		20h45 - 21h30 TRX (Nombre limité)		20h - 20h30 Stretching		

STUDIO 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h - 10h Yoga		9h30 - 10h Abdos Cardio	9h30 - 10h Abdos Fessiers	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers
10h - 10h30 Abdos Fessiers		10h - 10h45 Culture Physique	10h - 10h45 Cuisses Fessiers	10h - 10h30 Fessiers	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos
10h30 - 11h Poitrine Bras Dos		10h45 - 11h30 Stretching	10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h30 Body Balance	10h45 - 11h15 Step (Initiation)
	12h - 12h45 Body Pump	11h30 - 12h Abdos Fessiers	11h15 - 11h45 Stretching	11h - 11h45 Body Balance	11h30 - 12h30 Body Pump	11h15 - 12h Step (Niveau 1)
	12h45 - 13h45 Body Balance	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers		12h30 - 13h Cuisses Fessiers	12h - 12h45 Culture Physique
			12h15 - 13h15 Zumba		13h - 13h30 Abdos Taille	
18h - 18h45 Culture Physique		18h - 18h45 Culture Physique	18h - 18h45 Culture Physique			14h30 - 15h30 Body Pump
18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	18h - 18h45 Cuisses Abdos Fessiers	18h45 - 19h45 Body Attack	18h45 - 19h45 Yoga Fit	19h - 20h Zumba	16h30 - 17h Abdos Fessiers	15h30 - 16h30 Body Combat
19h15 - 20h15 Body Balance	18h45 - 19h30 L.I.A.	19h45 - 20h15 Abdos Fessiers	19h45 - 20h15 Step (Initiation)	20h - 20h30 Zumba Toning	17h - 18h Zumba	16h30 - 17h30 Sh'Bam
20h15 - 21h15 Zumba	19h30 - 20h30 Body Pump	20h15 - 21h15 Body Combat	20h15 - 21h Step (Niveau 1)		18h - 18h45 Body Balance	