

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	9h - 10h Pilates (Intermédiaire)	9h - 10h Body Balance	9h30 - 10h30 Body Balance		8h15 - 9h15 Yoga	9h15 - 10h15 Body Pump	
	10h - 11h Pilates (Débutant)	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Pilates (Débutant)		9h15 - 10h Pilates (Débutant)	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	10h - 11h Body Balance
	11h45 - 12h15 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos			10h - 11h Pilates (Intermédiaire)	10h45 - 11h30 Total Body Conditioning	11h - 11h30 Abdos Fessiers
	12h15 - 13h Cuisses Abdos Fessiers		12h - 12h30 Abdos Fessiers			11h30 - 12h Stretching	11h30 - 12h Poitrine Bras Dos
	13h - 14h Body Pump	12h - 13h Body Pump	12h30 - 13h30 Body Combat		12h - 13h Body Pump		12h - 13h Body Pump
		13h - 14h Yoga		12h45 - 13h30 Body Balance	13h - 14h Body Balance		
				13h30 - 14h Abdos Fessiers			
	16h - 17h Pilates (Intermédiaire)			14h - 14h30 Stretching			
	17h - 18h Pilates (Débutant)	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h - 18h Body Balance			16h - 17h Yoga	
	18h - 18h45 Total Body Conditioning	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h45 - 18h30 Cuisses Abdos Fessiers			
	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Combat	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h30 - 19h30 Body Balance	18h15 - 19h Body Pump		
	19h15 - 19h45 Poitrine Bras Dos	20h - 20h45 Culture Physique	19h - 19h30 Stretching	19h30 - 20h30 Body Jam	19h - 19h45 Culture Physique		
	19h45 - 20h45 Body Balance	20h45 - 21h30 Stretching	19h30 - 20h30 Pilates (Intermédiaire)	20h30 - 21h15 Culture Physique	19h45 - 20h15 Stretching		
	20h45 - 21h30 Cuisses Abdos Fessiers						

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FONCTION				12h15 - 13h TRX	10h - 10h45 Circuit VIPR	12h - 12h45 TRX	
	14h - 14h45 TRX	11h30 - 12h15 TRX	11h - 12h Cross Training	13h - 13h45 TRX		13h - 14h Cross Training	
		12h15 - 13h TRX					
	18h15 - 19h TRX	17h - 18h Cross Training			17h30 - 18h15 TRX		
	19h - 19h45 TRX	18h15 - 19h TRX	17h15 - 18h TRX				
	21h - 22h Cross Training	19h - 19h45 TRX					
		21h - 21h45 Circuit VIPR					

NOMBRE DE PLACES LIMITE POUR CETTE ZONE

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h à 11h				17h à 18h	

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 14h 17h à 21h	10h à 14h 18h à 21h	10h à 11h 12h à 15h 17h à 22h	10h à 14h 16h à 22h	11h à 14h 18h à 22h	10h à 13h	

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