

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 1</b>	9h - 9h45 Body Balance	9h45 - 10h30 <b>Circuit Training</b>			9h - 9h45 <b>Culture Physique</b>	9h45 - 10h45 Body Pump	9h30 - 10h <b>Abdos Fessiers</b>
	9h45 - 10h15 <b>Abdos Fessiers</b>	10h30 - 11h <b>Abdos Taille</b>			9h45 - 10h15 <b>Abdos Fessiers</b>	10h45 - 11h30 <b>Trampoline</b>	10h - 11h Body Pump
	10h15 - 11h <b>Culture Physique</b>	11h - 11h30 <b>Stretching</b>	11h15 - 12h <b>TRX</b> <small>(Nombre limité)</small>		10h15 - 10h45 <b>Stretching</b>	11h30 - 12h15 <b>Culture Physique</b>	11h - 11h45 <b>Culture Physique</b>
		11h45 - 12h30 Body Pump	12h - 12h45 <b>Culture Physique</b>	12h - 12h45 <b>Culture Physique</b>	11h45 - 12h15 <b>Abdos Fessiers</b>		11h45 - 12h45 Body Attack
		12h30 - 13h <b>Abdos Fessiers</b>	Body Pump	Body Jam	Body Pump	Body Attack	<b>Stretching</b>
	13h - 14h Body Pump	13h - 13h30 <b>Culture Physique</b>		13h30 - 14h15 <b>TRX</b> <small>(Nombre limité)</small>	13h15 - 14h <b>TRX</b> <small>(Nombre limité)</small>		
		13h30 - 14h <b>Abdos</b>				15h - 16h Body Pump	
			17h45 - 18h30 <b>TRX</b> <small>(Nombre limité)</small>	<b>Abdos Cardio</b>	Body Balance	Body Combat	16h - 17h Body Balance
	18h - 19h Body Pump	17h45 - 18h30 <b>Trampoline</b>	18h30 - 19h30 Body Combat	18h - 18h45 <b>Trampoline</b>	19h - 19h45 Body Pump	17h - 18h Body Balance	
	19h - 20h Body Attack	18h30 - 19h30 Body Pump	19h30 - 20h30 Body Pump	18h45 - 19h15 <b>Abdos Fessiers</b>	19h45 - 20h30 <b>Trampoline</b>		
	20h - 20h30 <b>Abdos Fessiers</b>	19h30 - 20h30 Body Attack			20h30 - 21h <b>Abdos Fessiers</b>		
	20h30 - 21h30 Body Jam	20h30 - 21h15 <b>Culture Physique</b>			21h - 21h30 <b>Stretching</b>		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 2</b>	11h - 11h30 <b>Abdos Fessiers</b>	10h45 - 11h30 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>	11h15 - 12h15 <b>Lotus Flow</b>	9h30 - 10h30 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>		9h30 - 10h30 <b>Yoga</b>	
	11h30 - 12h <b>Stretching</b>	11h30 - 12h30 <b>Yoga Fit</b>		10h30 - 11h30 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Intermédiaire)</small>		10h30 - 11h15 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>	
	12h - 13h <b>Pilates Mat*</b> <small>(Intermédiaire)</small>	13h45 - 14h30 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Intermédiaire)</small>	12h45 - 13h30 Body Balance	12h - 12h45 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>		11h15 - 12h <b>Pilates Mat*</b> <small>(Intermédiaire)</small>	
	13h - 14h <b>Lotus Flow</b>	14h30 - 15h15 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>		12h45 - 13h15 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>		12h15 - 12h45 <b>Abdos Cardio</b>	
		18h - 18h45 <b>Culture Physique</b>	18h45 - 19h30 <b>Culture Physique</b>				16h - 17h <b>Yoga</b>
		18h45 - 19h30 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Débutant)</small>	19h30 - 20h30 <b>Lotus Flow</b>	18h - 19h Body Balance			
		19h30 - 20h15 <b>Pilates Mat*</b> <small>(Intermédiaire)</small>		19h15 - 20h <b>Culture Physique</b>			
	19h - 20h Body Balance	20h15 - 21h15 <b>Zumba</b>					

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>BICKING</b>	12h15 - 13h RPM	9h - 9h45 RPM				10h45 - 11h45 RPM	
		12h30 - 13h30 RPM			13h15 - 14h RPM		
		18h - 19h RPM		19h - 20h RPM			
				19h15 - 20h15 RPM	20h30 - 21h30 RPM	19h15 - 20h15 RPM	

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 17h à 22h	10h à 14h30 15h30 à 21h	9h à 14h 18h à 22h	10h à 22	9h à 14h 17h à 22h	10h à 14h 15h à 19h	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.

ORNANO A PARTIR DU 01 JUILLET 2017

Horaires d'ouverture : Lundi au Vendredi 7h30 à 22h Samedi et Dimanche 9h à 19h30

PLANNING NON CONTRACTUEL MODIFIABLE A TOUT MOMENT

# RPM

# ARTS MARTIAUX

## KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ornano	20h à 21h15			20h à 21h		
Bolivar			20h à 21h15	(K.C)	12h à 13h 19h15 à 20h30	12h30 à 13h45
Bastille	20h30 à 21h30		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30
Maillot	12H30 à 13h30	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15
Pte de Vers.			19h15 à 20h15 (K.C)			10h45 à 11h45 (K.C)

## KUNG FU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			20h30 à 21h45		

## BOXE THAILANDAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h45 à 17h45			

## YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h30 à 9h30		8h30 à 9h30		9h30 à 10h30	16h à 17h

# ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

## MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I			13h30 à 14h30			
Niveau II			14h30 à 15h30		17h à 18h	
Niveau III					18h à 19h	

*Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.*

## DANSE CLASSIQUE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I		17h à 18h				16h15 à 17h15
Niveau II				17h à 18h		17h15 à 18h15
Niveau III				17h à 18h		18h15 à 19h15

## EVEIL ET INITIATION A LA DANSE

ANS)

(EVEIL 4 ANS ET INITIATION 5

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil		16h à 16h45	10h15 à 11h			15h30 à 16h15
Initiation		16h à 16h45	10h15 à 11h			15h30 à 16h15

## DANSE ORIENTALE

(A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			17h45 à 18h45			

## ADO CARDIO FITNESS

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			17h à 18h			14h à 15h

## KARATE

(A PARTIR DE 4 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation			9h30 à 10h 16h45 à 17h15			
Niveau I			10h à 11h 15h45 à 16h45			13h30 à 14h30
Niveau II			13h45 à 14h45			14h30 à 15h30
Niveau III			14h45 à 15h45			14h30 à 15h30

## BOXE THAÏLANDAISE

(A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			16h45 à 17h45			