

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h30 - 10h Cuisses Abdos Fessiers	8h - 8h30 Abdos Taille				9h30 - 10h30 Body Pump	
	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	8h30 - 9h Cuisses Fessiers				10h30 - 11h Step (Initiation)	10h - 10h30 Abdos Fessiers
	10h30 - 11h Stretching	9h - 9h45 Culture Physique	10h30 - 11h30 Gym Silver Tonic			11h - 11h45 Step (Niveau 1)	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos
	11h - 11h45 Culture Physique	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos			11h - 11h30 Body Balance Express	11h45 - 12h30 Cuisses Abdos Fessiers	11h - 12h Zumba
	12h15 - 13h Body Pump	10h30 - 11h Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Fessiers		12h - 12h45 Body Pump	12h30 - 13h15 Zumba	
		11h - 11h30 Stretching	12h30 - 13h30 Trampoline		12h45 - 13h30 Body Attack		13h - 13h30 Culture Physique
	18h - 18h30 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h30 Body Pump					13h30 - 14h Stretching
	18h30 - 19h Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Zumba	17h30 - 18h15 Trampoline				
	19h - 20h Body Attack		18h15 - 19h Circuit Training	18h30 - 19h15 Body Pump	18h30 - 19h30 Body Pump		
	20h - 20h30 Step (Initiation)		19h - 20h Indoor Challenge	19h15 - 20h Body Attack	19h30 - 20h Abdos Fessiers		
	20h30 - 21h15 Step (Niveau 1)	20h15 - 21h15 Body Pump		20h - 20h45 Trampoline			
	21h15 - 21h45 Abdos Taille	21h15 - 21h45 Stretching					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM			12h15 - 13h15 Body Balance			9h45 - 10h45 TRX Suspension Training	
			13h15 - 14h Culture Physique	11h30 - 12h30 TRX Suspension Training		12h45 - 13h45 RPM	12h - 13h RPM
	17h15 - 18h TRX Suspension Training		18h15 - 19h15 TRX Suspension Training	18h - 18h45 TRX Suspension Training	17h45 - 18h30 TRX Suspension Training		
	18h - 19h RPM	19h15 - 20h TRX Suspension Training	20h15 - 21h15 BIKE	19h - 20h BIKE			
			21h15 - 21h45 Body Balance Express			20h - 20h45 TRX Suspension Training	

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	EXTERIEUR Urban Workout		EXTERIEUR Urban Workout				
	11h - 12h Yoga	11h30 - 12h30 Yoga	9h30 - 10h30 Pilates (Intermédiaire)		10h - 10h45 Pilates (Intermédiaire)		
	12h - 13h Pilates (Intermédiaire)		10h30 - 11h15 Pilates (Débutant)		10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos		
	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos		17h - 18h Yoga		11h15 - 12h Pilates (Débutant)	13h15 - 14h Culture Physique	
	19h - 20h Pilates (Débutant)	18h - 19h Pilates (Débutant)	18h - 19h Pilates (Intermédiaire)	20h - 20h30 Abdos Taille	EXTERIEUR Urban Workout		
			19h - 20h Pilates (Débutant)	20h30 - 21h Poitrine Bras Dos	20h - 20h45 Pilates (Débutant)		

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

URBAN WORKOUT (U.W) - DEPART RUNNING (D.R)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
7h à 8h 20h15 à 21h15	(U.W) (D.R)	7h à 8h (U.W)		19h à 20h30 (U.W)	

MUSCULATION - CIRCUIT TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16h à 21h	8h à 12h 17h à 22h	11h à 14h 17h à 22h30	9h30 à 11h30 12h30 à 14h 17h à 18h 20h15 à 22h	12h à 14h 17h30 à 20h	9h30 à 19h	9h30 à 11h30 13h30 à 14h30

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

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h30 à 20h30 (C.T)	12h15 à 13h15 (C.T)	20h à 21h (C.T)	19h à 20h (C.T)	(C.F) (C.T) (C.T)	12h à 13h 13h à 14h 16h30 à 17h30	12h à 13h (C.T)