

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|----------------|-------------------------|
| 9h30 - 10h15 | | | 8h15 - 9h | | | | |
| Culture Physique | | | Total Body Conditioning | | | | |
| 10h15 - 10h45 | | | 9h - 10h | 9h30 - 10h15 | 9h - 10h | 9h - 10h | 10h - 10h45 |
| Abdos Taille | | | Body Balance | Culture Physique | Pilates (Intermédiaire) | Body Pump | Body Balance |
| 10h45 - 11h15 | | | 10h - 10h30 | 10h15 - 11h | 10h - 10h45 | 10h - 10h30 | 10h45 - 11h30 |
| Cuisses Fessiers | | | Culture Physique | Cuisses Abdos Fessiers | Pilates (Débutant) | Abdos Fessiers | Poitrine Bras Dos |
| 11h15 - 11h45 | | | 10h30 - 11h | 11h - 11h30 | 10h45 - 11h30 | 10h30 - 11h | 11h30 - 12h |
| Stretching | | | Abdos Fessiers | Stretching | Pilates (Débutant) | Stretching | Abdos Fessiers |
| 12h15 - 12h45 | | | 11h - 11h30 | 11h30 - 12h30 | 11h30 - 12h | | 12h - 12h45 |
| Step (Initiation) | | | Stretching | Body Balance | Abdos Fessiers | | Pilates (Débutant) |
| 12h45 - 13h30 | 12h - 13h | | 11h30 - 12h | | 12h - 13h | | 12h45 - 13h30 |
| Step (Niveau 1) | Yoga | | Abdos Fessiers | | Body Jam | | Pilates (Intermédiaire) |
| 13h30 - 14h | 13h - 14h | | 12h - 12h30 | | 13h - 13h45 | | 13h30 - 14h30 |
| Abdos Fessiers | Zumba | | Poitrine Bras Dos | | Trampoline | | Summer Fit |
| 14h - 14h30 | | | 12h30 - 13h30 | | | | 15h - 15h30 |
| Stretching | | | Body Pump | | | | Abdos Fessiers |
| | | | 13h30 - 14h | | | | |
| | | | Stretching | | | | |
| 18h - 19h | 18h - 18h45 | 17h45 - 18h15 | 18h - 19h | 18h - 19h | | | 16h30 - 17h30 |
| Pilates (Débutant) | Cuisses Abdos Fessiers | Abdos Fessiers | Body Balance | Body Pump | | | Body Pump |
| 19h - 19h45 | 18h45 - 19h15 | 18h15 - 19h | 19h - 20h | 19h - 19h45 | | | |
| Culture Physique | Poitrine Bras Dos | Step (Niveau 1) | Body Pump | Body Balance | | | |
| 19h45 - 20h30 | 19h15 - 20h15 | 19h - 20h | 20h - 21h | 19h45 - 20h45 | | | |
| Step (Niveau 1) | Body Balance | Body Attack | Body Attack | Yoga | | | |
| 20h30 - 21h | | 20h - 21h | 21h - 22h | | | | |
| Abdos Fessiers | | Trampoline | Body Jam | | | | |
| 21h - 22h | | | | | | | |
| Body Pump | | | | | | | |

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|-------|---------------|-----------|---------------|---------------|--------|---------------|
| 12h30 - 13h30 | RPM | RPM | RPM | TRAINING BIKE | RPM | RPM | RPM |
| 18h30 - 19h30 | RPM | | | | | | 15h30 - 16h30 |
| | | | | | | | BIKE |
| | | 20h15 - 21h15 | 19h - 20h | 19h15 - 20h15 | 19h45 - 20h45 | | |
| | | RPM | RPM | RPM | RPM | | |

PILATES MAT

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|---------------|-----------|-------|----------|-------|------------------------------|--------|
| Débutant | 18h à 19h | | | | 10h à 10h45 10h45 à 11h30 | |
| Intermédiaire | | | | | 9h à 10h | |

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

CIRCUIT KINESIS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|-------|-------|---------------|-------|---------|--------|
| | | 11h30 à 12h30 | | | |

YOGA

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|-------|-----------|----------|-------|---------------|--------|
| | 12h à 13h | | | 19h45 à 20h45 | |

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------------------|------------------------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|
| 12h à 14h 17h à 22h | 10h à 14h 17h à 22h | 11h à 15h 17h à 22h | 17h à 22h | 10h à 14h 18h à 22h | 10h à 14h | 11h à 14h |

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