

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h30 Body Balance Express		9h - 10h30 Yoga	9h30 - 10h30 Pilates Mat* (Débutant)		9h30 - 10h15 Culture Physique	
	9h30 - 10h Abdos Fessiers			10h30 - 11h30 Yoga		10h15 - 11h15 Body Pump	10h - 11h Total Body Conditionning
	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	11h - 11h45 TRX (Nombre limité)	11h30 - 12h Abdos Fessiers			11h15 - 12h15 Body Attack	11h - 12h Body Pump
	10h30 - 11h Stretching	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos		11h45 - 12h30 TRX (Nombre limité)	12h15 - 13h15 RPM	12h - 12h30 Cuisses Abdos Fessiers
	12h - 12h45 RPM	12h15 - 13h15 Body Balance	12h30 - 13h30 Body Pump	11h30 - 12h Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Body Balance	13h15 - 14h Culture Physique	12h30 - 13h Stretching
	12h45 - 13h45 Body Pump	13h15 - 14h TRX (Nombre limité)		12h - 12h45 Body Pump			
				12h45 - 13h45 RPM			
	18h - 18h45 Circuit Training	17h15 - 18h TRX (Nombre limité)	18h - 19h RPM	13h45 - 14h15 Stretching	17h30 - 18h30 Total Body Conditionning		15h15 - 16h15 Zumba
	18h45 - 19h45 Body Pump	18h - 18h30 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Pump	17h45 - 18h15 Abdos Fessiers	18h30 - 19h30 Body Pump	16h15 - 17h15 Zumba	16h15 - 16h45 Abdos Fessiers
	19h45 - 20h45 RPM	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	20h - 21h Body Combat	18h15 - 19h15 Body Balance	19h30 - 20h30 RPM		16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos
	19h - 20h Body Attack		19h15 - 20h15 Body Attack			17h15 - 17h45 Stretching	
	20h - 20h45 RPM		20h15 - 21h TRX (Nombre limité)				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2				11h30 - 12h Stretching		10h30 - 11h15 Pilates Mat* (Débutant)	
			12h - 13h Pilates Mat* (Débutant)	12h - 12h45 Culture Physique		11h15 - 12h Pilates Mat* (Intermédiaire)	
			13h - 14h Pilates Mat* (Intermédiaire)	12h45 - 13h45 Body Balance		12h15 - 13h Culture Physique	
	18h - 19h Body Balance	18h30 - 19h15 Culture Physique					
	19h - 19h45 Culture Physique	19h15 - 20h Cuisses Abdos Fessiers	19h15 - 20h Culture Physique				
	19h45 - 20h30 Cuisses Abdos Fessiers	20h - 20h30 Stretching	20h - 21h Pilates Mat* (Débutant)				
			21h - 22h Pilates Mat* (Intermédiaire)				

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

CIRCUIT OMNIA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h à 12h 18h30 à 19h30	20h à 21h				

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 16h 17h à 22h	9h à 14h 18h à 22h	11h à 16h 17h à 22h	9h à 14h 18h à 22h	11h à 14h 17h à 21h	10h à 16h	10h à 16h

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