













PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STUDIO 1	9h - 9h30	9h30 - 10h	9h - 9h30			9h30 - 10h15
	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers			Culture Physique
	9h30 - 10h	10h - 10h45	9h30 - 10h			10h15 - 11h
	Poitrine Bras Dos	Culture Physique	Poitrine Bras Dos			Total Body Conditionning
	10h - 10h45	10h45 - 11h15	10h - 11h			11h - 11h30
	Culture Physique	Stretching	Pilates Mat (Débutant)			Abdos Fessiers
	10h45 - 11h15					11h30 - 12h15
	Stretching					Zumba
	11h45 - 12h30	12h - 12h45		11h45 - 12h15	12h - 12h30	
	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique		Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	
12h30 - 13h30	12h45 - 13h30	13h15 - 14h	12h15 - 13h	12h30 - 13h30		
 Body Pump	 Body Combat	 Body Balance	L.I.A. (Niveau 1)	 Body Attack		
13h30 - 14h	13h30 - 14h		13h - 14h	13h30 - 14h		
Abdos Fessiers	Abdos Fessiers		 Body Pump	Stretching		

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL
AUPRES DE VOTRE COACH

17h - 17h30	17h45 - 18h30	17h30 - 18h15
Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique
17h30 - 18h	18h30 - 19h30	18h15 - 19h15
Poitrine Bras Dos	 Body Balance	 Body Pump
18h - 18h45	19h30 - 20h30	19h15 - 19h45
Culture Physique	 Body Pump	Stretching
18h45 - 19h45	20h30 - 21h15	
 Body Attack	Culture Physique	
19h45 - 20h15	21h15 - 21h45	
Stretching	Stretching	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STUDIO 2					10h - 10h45	
					Pilates Mat (Débutant)	
			11h - 12h	10h15 - 11h	10h45 - 11h30	
			Yoga	 Body Balance	Culture Physique	
		12h - 13h	12h15 - 12h45			
		Pilates Mat (Intermédiaire)	Poitrine Bras Dos			
		13h - 14h	12h45 - 13h15	11h30 - 12h30	12h15 - 13h	
		Pilates Mat (Débutant)	Abdos Fessiers	Pilates Mat (Débutant)	Pilates Mat (Intermédiaire)	
					13h - 13h45	
					 Body Balance	
17h - 17h30						
Abdos Fessiers						
17h30 - 18h				18h15 - 19h	17h30 - 18h15	
Poitrine Bras Dos				Culture Physique	Pilates Mat (Débutant)	
18h - 18h30	18h - 19h	19h30 - 20h30	19h - 20h	18h15 - 18h45		
Stretching	Pilates Mat (Débutant)	Zumba	Zumba	Poitrine Bras Dos		
18h30 - 19h30	19h - 20h			20h - 20h30	19h45 - 20h30	
Culture Physique	Pilates Mat (Intermédiaire)			Abdos Fessiers	Culture Physique	
19h30 - 20h15				20h30 - 21h	20h30 - 21h	
 TRX (Nombre limité)				Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h à 14h 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 17h30 à 21h	

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