














PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1		9h - 9h30 Abdos Fessiers		9h - 9h30 Culture Physique			
		9h30 - 10h Poitrine Bras Dos		9h30 - 10h30  Body Balance		9h30 - 10h Abdos Fessiers	
		10h - 10h45 Culture Physique		10h30 - 11h30 Pilates Mat (Débutant)		10h - 11h  Body Pump	
		10h45 - 11h15 Stretching			11h45 - 12h15 Abdos Taille	11h - 12h Zumba	
					12h15 - 13h  Body Pump		12h30 - 13h30  Body Pump
					13h - 13h45 Total Body Conditioning	15h30 - 16h15 Total Body Conditioning	
	18h - 19h Pilates Mat (Débutant)					16h30 - 17h Stretching	14h00 - 14h45 Culture Physique
							14h45 - 15h15 Abdos Fessiers
			18h - 19h  Body Pump	18h - 19h  Body Pump	17h30 - 18h Cuisses Fessiers		15h15 - 15h45 Poitrine Bras Dos
							15h45 - 16h15 Stretching
		18h30 - 19h Abdos Fessiers		19h - 20h Zumba	18h - 19h  Body Balance		
		19h - 19h30 Poitrine Bras Dos	20h - 21h Zumba	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers	19h - 20h Yoga		
		20h30 - 21h30 Zumba	19h30 - 20h Stretching				

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2					9h - 10h Pilates (Débutant)		9h30 - 10h Abdos Fessiers
					10h - 10h30 Abdos Fessiers		10h - 10h30 Poitrine Bras Dos
					10h30 - 11h Poitrine Bras Dos		10h30 - 11h30  RPM
		12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Taille				
		12h30 - 13h Poitrine Bras Dos	 RPM	12h15 - 13h Culture Physique	12h - 13h  RPM		
		13h - 14h  RPM	13h30 - 14h Cuisses Fessiers	13h - 14h  RPM	13h - 14h Pilates Mat (Débutant)		
						12h - 13h  RPM	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ZONE 1	11h - 12h Circuit Omnia			10h - 11h Circuit Omnia			11h30 - 12h30 Circuit Omnia
			19h - 20h Omnia Féminin			14h30 - 15h30 Circuit Omnia	

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h30 17h à 22h	12h à 14h30 18h à 21h	12h à 14h30 18h à 21h	11h à 14h 15h à 21h30	11h à 14h30 18h à 22h	9h30 à 16h30	12h à 16h

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