

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 9h45	9h - 10h			9h - 10h	9h - 9h45	
Culture Physique	Pilates (Débutant)			Pilates (Débutant)	Culture Physique		Cuisses Abdos Fessiers
9h45 - 10h15	10h - 11h			10h - 11h	9h45 - 10h15	9h30 - 10h	9h45 - 10h45
Abdos Fessiers	Pilates (Intermédiaire)			Yoga Fit	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Balance
10h15 - 11h			10h - 11h	11h - 11h30	10h15 - 10h45	10h - 10h30	10h45 - 11h45
Body Balance			Body Pump	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Step (Initiation)	Body Jam
12h - 13h	12h - 12h30		11h - 11h30	11h30 - 12h	10h45 - 11h45	10h30 - 11h15	
Body Pump	Abdos Cardio		L.I.A. (Initiation)	Poitrine Bras Dos	Yoga Fit	Step (Niveau 1)	
13h - 13h30	12h30 - 13h30		11h30 - 12h15	12h - 13h	11h45 - 12h30	11h15 - 12h	12h - 13h
Abdos Fessiers	Body Attack		L.I.A. (Niveau 1)	Body Pump	Body Pump	Culture Physique	Body Pump
13h30 - 14h	13h30 - 14h		12h15 - 13h	13h - 14h	12h30 - 13h30	12h - 12h30	13h - 14h
Poitrine Bras Dos	Stretching		Step (Niveau 1)	Zumba	Body Combat	Abdos Taille	Step (Niveau 2)
14h - 15h			13h - 14h	14h - 14h30	13h30 - 14h	12h30 - 13h30	14h - 15h
Pilates (Débutant)			Step (Niveau 2)	Abdos Fessiers	Stretching	Body Pump	L.I.A. (Niveau 2)
15h - 15h30	15h30 - 16h15		14h - 15h			13h30 - 14h30	15h - 16h
Abdos Fessiers	Pilates (Débutant)		Yoga			Body Attack	Body Pump
15h30 - 16h	16h15 - 17h		15h - 16h			14h30 - 16h	16h - 17h
Poitrine Bras Dos	Pilates (Intermédiaire)		Culture Physique			Yoga	Body Combat
16h - 17h	17h - 18h		16h - 17h	17h - 17h45	17h - 18h	16h - 17h	
Body Balance	Body Pump		Stretching	Culture Physique	Pilates (Débutant)	Zumba	
17h15 - 18h	18h - 19h		17h - 17h30	17h45 - 18h30	18h - 19h	17h - 17h30	
Culture Physique	Body Attack		Abdos Fessiers	Step (Niveau 1)	Zumba	Cuisses Abdos Fessiers	
18h - 18h30	19h - 20h		17h30 - 18h30	18h30 - 19h30	19h - 19h30	17h30 - 18h	
Abdos Fessiers	Yoga Fit		Body Attack	Body Combat	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	
18h30 - 19h30	20h - 20h30		18h30 - 19h15	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	18h - 18h30	
Body Pump	Step (Initiation)		Body Pump	Body Jam	Body Attack	Stretching	
19h30 - 20h30	20h30 - 21h15		19h15 - 19h45	20h30 - 21h30	20h30 - 21h15		
Body Combat	Step (Niveau 1)		Hit Fit	Body Attack	Body Pump		
20h30 - 21h30	21h15 - 21h45		19h45 - 20h30				
Zumba	Abdos Fessiers		Sh'Bam				
21h30 - 22h			20h45 - 21h30				
Abdos Fessiers			Body Balance				

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

STUDIO RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 - 10h30	10h - 11h	9h - 10h	10h - 11h		10h - 11h	
RPM	RPM	RPM	RPM		RPM		
13h - 14h	12h45 - 13h45	12h30 - 13h30	13h - 14h	10h - 11h	11h15 - 12h15	11h - 12h	
RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	
						13h - 14h	
						RPM	
19h - 20h	18h30 - 19h30	18h - 19h		18h - 19h			
RPM	RPM	RPM		RPM			
20h - 21h	19h30 - 20h30	19h - 20h	19h - 20h	19h30 - 20h30			
RPM	RPM	RPM	RPM	RPM			

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 14h 16h à 20h	12h à 14h 16h à 21h	11h à 14h 17h à 21h	12h à 14h 17h à 21h	11h à 14h	10h à 14h	

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