

FITNESS & PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h - 11h	10h - 11h			10h30 - 11h30	9h30 - 10h	10h - 10h30
Gym Douce	Gym Douce			Gym Douce	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Swiss ball
12h - 12h45	11h - 11h30	12h - 12h30	11h30 - 12h	10h - 11h	10h30 - 11h	10h30 - 11h	10h30 - 11h
Body Barre	Body Zen	Abdos Fessiers	Pilates (Débutant)	Gym Douce	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	
12h45 - 13h30	11h30 - 12h15	12h30 - 13h15	12h - 12h30	12h - 12h45			11h - 11h30
Body Fight	Pilates (Débutant)	Circuit Training	Abdos Fessiers	Culture Physique			Poitrine Bras Dos
13h30 - 14h	12h15 - 13h	13h15 - 13h45	12h30 - 13h30	12h45 - 13h45	12h - 12h30	11h30 - 12h	
Stretching	Body Barre	Stretching	Pilates (Intermédiaire)	Body Zen	Stretching	Stretching	
	13h - 13h30						12h - 13h
	Abdos Fessiers				Abdos Fessiers		Circuit Training
17h30 - 18h	13h30 - 14h30						
Swiss ball	Pilates (Intermédiaire)						
18h - 18h30	18h30 - 19h30	18h - 19h	18h30 - 19h30	17h30 - 18h15			
Poitrine Bras Dos	Body Zen	Body Barre	Body Sculpt	Culture Physique			
18h30 - 19h	19h30 - 20h	19h - 19h30	19h30 - 20h	18h15 - 19h			
Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Barre			
19h - 19h45	20h - 20h30	19h30 - 20h	20h - 20h30	19h - 19h30			
Body Sculpt	Poitrine Bras Dos	Stretching	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers			
19h45 - 20h30	20h30 - 21h	20h - 20h30	20h30 - 21h	19h30 - 20h15			
Stretching	Stretching	Body Sculpt	Stretching	Pilates (Débutant)			

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

Pilates :
Débutant ou Intermédiaire.
Pour la qualité des cours et
votre confort,
14 personnes maximum.

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h à 14h 19h à 21h	11h à 14h 15h à 21h	17h à 18h	15h30 à 18h30	11h à 14h30		

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

MODERN JAZZ (MJ) - STREET JAZZ (SJ)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		20h à 21h (SJ)	20h à 21h15 (MJ)	19h à 20h (MJ) 20h à 21h (SJ)	

YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h à 13h 19h à 20h			17h30 à 18h30	11h à 12h

ARTS MARTIAUX

KRAV MAGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h45 à 21h45		19h30 à 20h45		

JUDO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 à 22h				20h30 à 22h	12h à 13h

ADOS /// JUNIORS

JUDO (A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation			16h à 16h45			10h à 11h
Niveau I	17h à 18h		14h à 15h		17h à 18h	10h à 11h
Niveau II	18h à 19h		15h à 16h		18h à 19h	11h à 12h
Ados	20h30 à 22h				20h30 à 22h	12h à 13h