

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45 Cuisses Abdos Fessiers			9h - 10h Gym Silver Tonic	9h - 9h45 Culture Physique	9h - 10h Barre au Sol	9h30 - 10h15 Culture Physique
	9h45 - 10h30 Culture Physique	10h30 - 11h30 Gym Silver Tonic	10h30 - 11h30 Qi Gong	10h - 11h Zumba	9h45 - 10h15 Poitrine Bras Dos	10h - 11h Modern Jazz	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers
	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos			11h15 - 12h15 Circuit Training	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers		10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos
	11h - 11h30 Stretching	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 13h Body Combat	12h15 - 12h45 Abdos Fessiers	10h45 - 11h30 Total Body Conditioning		
	11h30 - 12h30 Zumba	12h30 - 13h30 Gym Silver Tonic	13h - 14h Body Pump	12h45 - 13h15 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h Stretching	12h30 - 13h30 Body Pump	12h45 - 13h45 Body Pump
	12h30 - 13h30 Body Pump	13h30 - 14h Stretching		13h15 - 13h45 Stretching	12h - 13h Body Pump	13h45 - 15h Hip Hop	
	13h30 - 14h30 Gym Silver Tonic		15h30 - 16h30 Hip Hop	13h45 - 15h Danse Contemporaine	13h - 14h Circuit Training	15h - 16h Pilates (Débutant)	15h45 - 16h15 Abdos Fessiers
	17h15 - 18h30 Modern Jazz	18h30 - 19h Abdos Fessiers	16h30 - 17h30 Break Dance	18h - 19h Body Balance		16h - 17h Body Balance	16h15 - 17h Culture Physique
	18h30 - 19h30 Hip Hop	19h - 20h Salsa	17h30 - 18h15 Culture Physique	19h - 19h30 Abdos Fessiers	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h15 - 18h15 Body Pump	17h - 17h30 Stretching
	19h30 - 20h30 Zumba	20h - 21h Bachata	18h15 - 18h45 Step (Initiation)	19h30 - 20h Poitrine Bras Dos	18h30 - 19h Step (Initiation)		
	20h30 - 21h15 Culture Physique	21h - 22h Kizomba	18h45 - 19h30 Step (Niveau 1)	20h - 20h30 Step (Initiation)	19h - 20h Body Pump		
			19h30 - 20h30 Body Pump	20h30 - 21h Stretching	20h - 21h Body Combat		
						N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH	

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2		9h30 - 10h30 Pilates (Débutant)		9h30 - 10h30 Pilates (Intermédiaire)			9h45 - 10h15 Abdos Fessiers
		10h30 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)	12h - 12h45 Culture Physique	10h30 - 11h30 Pilates (Débutant)	10h30 - 11h30 Qi Gong	10h15 - 11h Culture Physique	10h15 - 11h15 Pilates (Débutant)
	12h - 13h Yoga	12h30 - 13h30 Zumba	12h45 - 13h30 L.I.A (Niveau 1)	12h - 13h Yoga		11h - 11h30 Abdos Fessiers	11h15 - 11h45 Stretching
	13h30 - 14h45 Hip Hop		13h30 - 14h Stretching	13h30 - 14h30 Barre au Sol	12h - 13h Zumba	11h30 - 12h30 Circuit Training	11h45 - 12h45 Body Balance
		18h - 19h15 Krav Maga	18h - 19h Body Balance	14h30 - 15h30 Modern Jazz	13h - 14h Body Balance	13h30 - 14h15 Cuisses Abdos Fessiers	12h45 - 13h45 Pilates (Débutant)
	18h - 19h30 Yoga	19h15 - 20h Circuit Training	19h - 19h30 Abdos Fessiers	18h - 19h15 Krav Maga	18h - 19h Zumba	14h15 - 15h30 Tae Kwon Do	
	19h30 - 20h30 Barre au Sol	20h - 21h15 Kung Fu	19h30 - 20h30 Yoga Fit	19h15 - 20h30 Tae Kwon Do	19h - 20h Danse Orientale		
	20h30 - 21h30 Modern Jazz	21h15 - 22h Cuisses Abdos Fessiers		20h30 - 21h30 Bollywood	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers		

MUSCULATION - CARDIO TRAINING - CIRCUIT FEMININ (C.F)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h à 12h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	11h à 15h 18h à 22h	11h à 15h 17h à 22h	9h30 à 13h30 12h à 13h (C.F) 18h à 22h	10h à 14h 15h30 à 18h30	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.

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

HIP HOP

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
13h30 à 14h45 18h30 à 19h30		15h30 à 16h30			13h45 à 15h

KUNG FU

(A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Mini			10h à 10h45			
Enfants		17h à 18h	10h45 à 11h45			