

# PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS

STUDIO 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 10h	9h - 9h30	9h - 9h30	9h - 10h	9h - 9h45	9h30 - 10h30	
Body Pump	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique	Culture Physique	Body Attack		
10h - 10h30	9h30 - 10h	9h30 - 10h	10h - 11h	9h45 - 10h15	10h30 - 11h30	10h - 10h45	
Stretching	Poitrine Bras Dos	Poitrine Bras Dos	Yoga	Abdos Fessiers	BootCamp	Culture Physique	
	10h - 10h30	10h - 10h30		10h15 - 10h45	11h30 - 12h30	10h45 - 11h15	
	Stretching	Stretching		Poitrine Bras Dos	Body Barre	Stretching	
	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30		10h45 - 11h30	12h30 - 13h15	11h15 - 12h	
	Body Pump	Barre au Sol		Stretching	Pilates (Débutant)	Step (Niveau 1)	
12h30 - 13h15	11h30 - 12h		12h15 - 13h	11h30 - 12h30	13h15 - 14h		
Pilates (Débutant)	Abdos Fessiers		Cuisses Abdos Fessiers	Body Balance	Pilates (Intermédiaire)		
13h15 - 14h	12h - 13h		13h - 13h45	12h30 - 13h30	14h - 15h	13h - 13h30	
Pilates (Intermédiaire)	Pilates (Débutant)		Culture Physique	Body Pump	Zumba	Abdos Fessiers	
	13h - 14h	12h30 - 13h30	13h45 - 14h15	13h30 - 14h	15h - 16h15	13h30 - 14h	
	Pilates (Intermédiaire)	Gym Silver Tonic	Stretching	Stretching	Salsa Bachata	Stretching	
16h - 17h					16h15 - 17h15		
Barre au Sol					Barre au Sol		
17h - 18h	17h30 - 18h			17h - 18h	17h15 - 18h15		
Danse Classique	Abdos Fessiers			Pilates (Débutant)	Danse Classique		
18h - 19h	18h - 18h30	18h - 19h	18h - 18h30	18h - 19h			
Body Pump	Poitrine Bras Dos	Zumba	Abdos Fessiers	Pilates (Intermédiaire)			
19h - 20h	18h30 - 19h	19h - 20h	18h30 - 19h	19h - 19h30			
Body Attack	Step (Initiation)	Body Pump	Poitrine Bras Dos	Step (Initiation)			
20h - 21h	19h - 19h45	20h - 21h	19h - 19h45	19h30 - 20h30			
Body Balance	Step (Niveau 1)	Circuit Training	Total Body Conditioning	Body Pump			
	19h45 - 20h30	21h - 21h30	19h45 - 20h30	20h30 - 21h			
	Step (Niveau 2)	Stretching	Body Balance	Abdos Fessiers			
	20h30 - 21h30		20h30 - 21h30	21h - 21h30			
	Yoga		Body Attack	Stretching			

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

PISCINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h - 10h		10h - 11h	10h - 11h	10h - 11h
		Aqua Bike		Aqua Bike	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym
	11h - 12h	10h - 11h		11h - 12h	11h - 12h	11h - 12h	10h30 - 11h30
	Aqua Gym	Aqua Jump		Aqua Jump	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike
	12h - 13h	11h - 12h	12h - 13h	12h - 13h	12h - 13h	12h - 13h	11h30 - 12h30
	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Jump	Aqua Gym	Aqua Jump	Aqua Jump	Aqua Jump
			13h - 14h		13h - 14h	14h - 15h	12h30 - 13h30
			Aqua Bike		Aqua Bike	Aqua Jump	Aqua Bike
	18h15 - 19h15	18h15 - 19h15	18h15 - 19h15	17h30 - 18h30	18h - 19h	15h - 16h	
	Aqua Gym	Aqua Jump	Aqua Jump	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	
	19h15 - 20h15	19h15 - 20h15	19h15 - 20h15	18h30 - 19h30	19h - 20h	16h - 17h	
	Aqua Bike	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Jump	Aqua Boxing	Aqua Bike	
	20h15 - 21h15	20h15 - 21h15	20h15 - 21h15	19h30 - 20h30	20h - 21h		
	Aqua Jump	Aqua Bike	Aqua Boxing	Aqua Bike	Aqua Jump		

STUDIO 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h30 - 12h30						
Body Balance							Yoga
12h30 - 13h15							9h30 - 10h
Cuisses Abdos Fessiers							Abdos Fessiers
13h15 - 14h	10h30 - 11h30						10h - 10h30
Culture Physique	Body Balance						Poitrine Bras Dos
18h - 18h30	11h30 - 12h15	11h30 - 12h30					10h30 - 11h15
Abdos Fessiers	Circuit Training	Pilates (Débutant)					Culture Physique
18h30 - 19h	12h15 - 13h	12h30 - 13h30					12h30 - 13h15
Poitrine Bras Dos	Culture Physique	Pilates (Intermédiaire)					Cuisses Abdos Fessiers
19h - 19h45	13h - 13h30						13h15 - 13h45
Culture Physique	Stretching						Abdos Taille
19h45 - 20h							11h45 - 12h15
Stretching							Abdos Fessiers
20h - 20h45	18h45 - 19h30	18h30 - 19h					12h15 - 12h45
Pilates (Débutant)	Pilates (Débutant)	Abdos Fessiers					Poitrine Bras Dos
20h45 - 21h30	19h30 - 20h15						12h45 - 13h30
Pilates (Intermédiaire)	Pilates (Intermédiaire)						Body Sclupt
							13h30 - 14h
							Abdos Taille
							14h - 14h30
							Stretching

N'HESITEZ PAS  
A DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE COACH

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h à 22h	17h à 22h	11h à 15h 19h à 22h	17h à 22h	11h à 15h	9h30 à 13h30	10h à 14h