

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 9h30	8h30 - 9h30	8h30 - 9h15		9h - 9h30	9h15 - 10h	
	Abdos Fessiers	Yoga	Culture Physique		Abdos Taille	Cuisses Abdos Fessiers	
	9h30 - 10h	9h30 - 10h30	9h15 - 9h45	9h30 - 10h	9h30 - 10h	10h - 11h	
	Poitrine Bras Dos	Body Pump	Stretching	Abdos Fessiers	Stretching	Body Balance	
	10h - 10h30	10h30 - 11h30	9h45 - 10h15	10h - 11h	10h - 10h45	11h - 12h	10h30 - 11h
	Stretching	Pilates (Intermédiaire)	Abdos Fessiers	Body Balance	Culture Physique	Sh'Bam	Abdos Fessiers
	10h30 - 11h30	11h30 - 12h15	10h15 - 10h45	11h - 11h45	10h45 - 11h15	12h - 13h	11h - 12h
	Body Pump	Pilates (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Pilates (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Body Pump	Body Pump
	11h30 - 12h30	12h15 - 12h45	10h45 - 11h30	11h45 - 12h30	11h15 - 12h	13h - 14h	12h - 13h
	Body Balance	Abdos Fessiers	Body Balance	Pilates (Intermédiaire)	Cuisses Abdos Fessiers	Body Attack	Body Jam
	12h30 - 13h30	12h45 - 13h15	11h30 - 12h30	12h30 - 13h30	12h - 12h30	14h - 15h	13h - 14h
	Danse Africaine	Poitrine Bras Dos	Yoga	Trampoline	Stretching	Danse Africaine	Body Combat
	13h30 - 14h	13h15 - 13h45	12h30 - 13h30	13h30 - 14h15	12h30 - 13h30		14h - 15h
	Stretching	Step (Initiation)	Body Pump	Pilates (Avancé)	Zumba		Body Pump
	15h - 16h	13h45 - 14h30	13h30 - 14h	14h15 - 15h	13h30 - 14h	16h - 17h	15h - 16h
	Pilates (Débutant)	Step (Niveau 1)	Abdos Fessiers	Culture Physique	Abdos Taille	Body Pump	Body Attack
	16h - 16h45	14h30 - 15h15	15h15 - 16h	15h - 15h45		17h - 18h	16h - 17h30
	Pilates (Intermédiaire)	Stretching	Pilates (Débutant)	Stretching		Fuzao	Salsa
		17h30 - 18h	16h - 16h45		16h - 17h15		17h30 - 19h
		Abdos Fessiers	Pilates (Intermédiaire)		Qi Gong		Bachata
	18h - 19h	18h - 18h30	17h15 - 18h	17h45 - 18h15	17h15 - 18h		
	Body Pump	Poitrine Bras Dos	Culture Physique	Hit Fit	Cuisses Abdos Fessiers		
	19h - 19h30	18h30 - 19h30	18h - 18h30	18h15 - 19h	18h - 19h		
	Abdos Fessiers	Body Pump	Abdos Taille	Body Pump	Body Combat		
	19h30 - 20h	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30	19h - 20h	19h - 19h30		
	Poitrine Bras Dos	Body Jam	Zumba	Body Attack	Step (Initiation)		
	20h - 21h	20h30 - 21h15	19h30 - 20h30	20h - 21h	19h30 - 20h15		
	Body Combat	Trampoline	Body Pump	Body Jam	Step (Niveau 1)		
	21h - 22h		20h30 - 21h30	21h - 21h45	20h15 - 21h15		
	Djembel		Body Balance	Trampoline	Body Pump		

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		12h30 - 13h15	12h15 - 13h	10h - 11h	9h - 10h	10h - 11h	9h30 - 10h30
		Combat Zone	TRX Suspension Training	Circuit Omnia	Circuit Omnia	TRX Suspension Training	Circuit Omnia
	14h - 14h45	13h15 - 14h	13h15 - 14h15	11h30 - 12h15	13h - 14h	12h15 - 13h15	
	TRX Suspension Training	TRX Suspension Training	Circuit Omnia	TRX Suspension Training	Circuit Omnia	Circuit Omnia	
		14h - 15h		13h30 - 14h15		13h15 - 14h	
		Circuit Omnia		Combat Zone		TRX Suspension Training	
	17h - 18h	16h - 16h45	18h30 - 19h15		19h - 20h		
	Circuit Omnia	Combat Zone	TRX Suspension Training		Circuit Omnia		
		20h - 21h	19h15 - 20h15				
		Circuit Omnia	Circuit Omnia				

NOMBRE DE PLACES LIMITE POUR CETTE ZONE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h30 - 10h30	8h30 - 9h30	8h - 9h	9h30 - 10h30	10h - 11h
	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO
	12h30 - 13h30	12h45 - 13h45	12h15 - 13h15		10h - 10h45	11h15 - 12h15	13h - 14h
	RPM	RPM	RPM		BIKE	RPM	BIKING VIDEO
				12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	15h - 16h	15h - 16h
				BIKE	RPM	RPM	RPM
	18h30 - 19h	15h30 - 16h30	15h30 - 16h30	15h30 - 16h30		17h - 18h	17h - 18h
	Initiation RPM	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO	BIKING VIDEO		BIKING VIDEO	BIKING VIDEO
	19h30 - 20h30	19h - 20h	18h30 - 19h30	19h - 20h	18h - 19h		
	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM		
	20h30 - 21h30	20h - 21h	19h30 - 20h30		19h30 - 20h30		
	BIKING VIDEO	RPM	RPM		BIKING VIDEO		

## CIRCUIT KINESIS

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

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h à 14h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	11h à 14h 18h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	10h à 13h 14h à 15h 18h à 22h	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.