

FITNESS

ZUMBA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h30 à 20h30		12h30 à 13h15		19h15 à 20h15	11h45 à 12h45	12h15 à 13h15

PILATES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation	11h30 à 12h	10h à 11h		9h à 10h		
Débutant	12h à 13h	10h à 11h		9h à 10h		
Intermédiaire	13h à 14h	9h à 10h		10h à 11h		

Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 12 personnes maximum.

CIRCUIT FEMININ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h30 à 21h30		10h15 à 11h15			

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h à 20h30		12h à 14h	10h à 14h 18h à 21h		

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

ARTS MARTIAUX

JUDO - JU JITSU

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

BOXE THAÏLAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h à 19h			20h45 à 21h45	

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	9h - 10h  Body Pump	8h15 - 9h Culture Physique	9h - 9h45 Culture Physique		8h45 - 9h30 Culture Physique		
	10h - 10h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>	9h - 10h Pilates <small>(Intermédiaire)</small>	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	9h - 10h Pilates <small>(Débutant)</small>	9h30 - 10h15 Poitrine Bras Dos		9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers
	10h45 - 11h30 Culture Physique	10h - 11h Pilates <small>(Débutant)</small>		10h - 11h Pilates <small>(Intermédiaire)</small>	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	10h - 11h  Body Balance	10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos
	11h30 - 12h Pilates <small>(Initiation)</small>	11h45 - 12h30 Culture Physique	11h15 - 11h45 Stretching	11h - 12h Yoga	10h45 - 11h15 Stretching	11h - 11h45 Culture Physique	10h45 - 11h15 Stretching
	12h - 13h Pilates <small>(Débutant)</small>	12h30 - 13h30  Body Balance	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 12h45 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 - 13h  Body Pump	11h45 - 12h45 Zumba	11h15 - 12h15  Body Pump
	13h - 14h Pilates <small>(Intermédiaire)</small>	13h30 - 14h Abdos Fessiers	12h30 - 13h15 Zumba	12h45 - 13h15 Poitrine Bras Dos	13h - 13h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>	12h45 - 13h15 Stretching	12h15 - 13h15 Zumba
	14h - 15h Yoga	14h - 14h30 Stretching	13h15 - 14h Culture Physique	13h15 - 13h45 Stretching	13h45 - 14h15 Abdos Taille		
						16h15 - 16h45 Abdos Fessiers	
	18h - 18h30 Abdos Fessiers		18h15 - 19h15  Body Pump	18h - 18h45 TRX <small>(Nombre limité)</small>	18h - 18h45 Culture Physique	16h45 - 17h15 Poitrine Bras Dos	
	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	19h - 20h Circuit Training	19h15 - 20h Total Body Conditionning	18h45 - 19h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	17h15 - 18h Total Body Conditionning	
	19h - 19h30 Abdos Taille	20h - 21h  Body Pump	20h - 20h30 Abdos Fessiers	19h15 - 20h15  Body Pump	19h15 - 20h15 Zumba	18h - 18h30 Stretching	
	19h30 - 20h30 Zumba	21h - 21h30 Abdos Fessiers	20h30 - 21h30  Body Balance	20h15 - 20h45 Stretching	20h15 - 20h45 Stretching		
		21h30 - 22h Stretching					

N'HESITEZ PAS A
DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

LECOURBE à partir du 02 Mars 2018

Horaires d'ouverture : Lundi au Vendredi 8h à 22h Samedi et Dimanche 9h à 19h

PLANNING NON CONTRACTUEL MODIFIABLE A TOUT MOMENT

JUNIORS /// MINI CLUB

MINI JUDO (A PARTIR DE 4 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		10h15 à 11h 16h à 16h45			15h30 à 16h15

JUDO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I	17h à 18h		14h à 15h	17h à 18h		13h30 à 14h30
Niveau II	17h à 18h		15h à 16h	17h à 18h		14h30 à 15h30
Niveau III			15h à 16h			

BOXE THAILANDAISE (A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	18h à 19h			20h45 à 21h45	

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		14h à 15h 15h à 16h			13h15 à 14h15