NATION **à partir du 01 AVRIL 2017** Horaires d'ouverture : Lundi au Vendredi 7h à 22h Samedi et Dimanche 9h à 19h PLANNING NON CONTRACTUEL MODIFIABLE A TOUT MOMENT

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h - 10h Pilates *(Intermédiaire)*	9h - 10h Body Balance	9h30 - 10h30 Body Balance	9h - 10h Pilates *(Débutant)*	8h15 - 9h15 Yoga	9h15 - 10h15 Body Pump	
10h - 11h Pilates *(Débutant)*	10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Pilates *(Débutant)*	10h - 10h30 Abdos Fessiers	9h15 - 10h Pilates *(Débutant)*	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	10h - 11h Body Balance
11h45 - 12h15 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos		10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h - 11h Pilates *(Intermédiaire)*	10h45 - 11h30 Total Body Conditionning	11h - 11h30 Abdos Fessiers
12h15 - 13h Cuisses Abdos Fessiers		12h - 12h30 Abdos Fessiers	11h - 12h Barre au Sol		11h30 - 12h Stretching	11h30 - 12h Poitrine Bras Dos
13h - 14h Body Pump	12h - 13h Body Pump	12h30 - 13h30 Body Combat	12h - 12h45 Body Balance	12h - 13h Body Pump	12h - 13h Barre au Sol	12h - 13h Body Pump
	13h - 14h Yoga	13h30 - 14h15 Body Balance	12h45 - 13h30 Sh'Bam	13h - 14h Body Balance		
15h - 16h Yoga			13h30 - 14h Abdos Fessiers			14h - 14h30 Abdos Taille
16h - 17h Pilates *(Intermédiaire)*			14h - 14h30 Stretching			14h30 - 15h Cuisses Fessiers
17h - 18h Pilates *(Débutant)*	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h - 18h Body Balance	14h30 - 15h30 Yoga	17h15 - 17h45 Abdos Taille	16h - 17h Yoga	15h - 15h45 Body Balance
18h - 18h45 Total Body Conditionning	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h15 - 18h Cuisses Abdos Fessiers	17h45 - 18h15 Cuisses Fessiers		
18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h - 20h Body Combat	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h - 18h30 Poitrine Bras Dos	18h15 - 19h Body Pump		
19h15 - 19h45 Poitrine Bras Dos	20h - 20h45 Culture Physique	19h - 19h30 Stretching	18h30 - 19h30 Body Balance	19h - 19h45 Culture Physique		
19h45 - 20h45 Body Balance	20h45 - 21h30 Stretching	19h30 - 20h30 Pilates *(Intermédiaire)*	19h30 - 20h30 Body Jam	19h45 - 20h15 Stretching		
20h45 - 21h30 Cuisses Abdos Fessiers			20h30 - 21h15 Culture Physique			

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

FONCT. ZONE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h15 - 9h TRX	10h - 11h TRX	12h15 - 13h TRX	10h - 10h45 Circuit VIPR	12h - 12h45 TRX	
14h - 14h45 TRX	11h30 - 12h15 TRX	11h - 12h Cross Training	13h - 13h45 TRX		13h - 14h Cross Training	13h - 13h45 TRX
	12h15 - 13h TRX					
18h15 - 19h TRX	17h - 18h Cross Training			17h30 - 18h15 TRX		
19h - 19h45 TRX	18h15 - 19h TRX	17h15 - 18h TRX		18h15 - 19h TRX		
21h - 22h Cross Training	19h - 19h45 TRX					
	21h - 21h45 Circuit VIPR					

NOMBRE DE PLACES LIMITE POUR CETTE ZONE

CIRCUIT KINESIS

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

CIRCUIT FEMININ

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

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h à 14h 17h à 21h	11h à 14h 18h à 21h	10h à 11h 12h à 15h 18h à 22h	11h à 14h 16h à 22h	11h à 14h 18h à 22h	10h à 13h	

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