

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h30 - 10h15		8h15 - 9h				
	Culture Physique		Total Body Conditioning				
	10h15 - 10h45	9h - 9h30	9h - 10h	9h30 - 10h15	9h - 10h	9h - 10h	10h - 10h45
	Abdos Taille	Abdos Taille	Body Balance	Culture Physique	Pilates (Intermédiaire)	Body Pump	Body Balance
	10h45 - 11h15	9h30 - 10h30	10h - 10h30	10h15 - 11h	10h - 10h45	10h - 10h30	10h45 - 11h30
	Cuisses Fessiers	Body Pump	Culture Physique	Cuisses Abdos Fessiers	Pilates (Débutant)	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos
	11h15 - 11h45	10h30 - 11h30	10h30 - 11h	11h - 11h30	10h45 - 11h30	10h30 - 11h	11h30 - 12h
	Stretching	Body Balance	Abdos Fessiers	Stretching	Pilates (Débutant)	Stretching	Abdos Fessiers
	12h15 - 12h45		11h - 11h30	11h30 - 12h30	11h30 - 12h	11h - 12h	12h - 12h45
	Step (Initiation)		Stretching	Body Balance	Abdos Fessiers	Danse Africaine	Pilates (Débutant)
	12h45 - 13h30	12h - 13h	11h30 - 12h	12h30 - 13h30	12h - 13h	12h - 13h15	12h45 - 13h30
	Step (Niveau 1)	Yoga	Abdos Fessiers	Barre au Sol	Body Jam	Modern Jazz	Pilates (Intermédiaire)
	13h30 - 14h	13h - 14h	12h - 12h30	13h30 - 14h30	13h - 13h45		13h30 - 14h30
	Abdos Fessiers	Zumba	Poitrine Bras Dos	Danse Orientale	Trampoline		Total Body Conditioning
	14h - 14h30		12h30 - 13h30			15h15 - 16h	15h - 15h30
	Stretching		Body Pump			Trampoline	Abdos Fessiers
	14h30 - 15h30		13h30 - 14h			16h - 17h	
	Barre au Sol		Stretching			Body Pump	
	18h - 19h	18h - 18h45	17h45 - 18h15	18h - 19h	18h - 19h		16h30 - 17h30
	Pilates (Débutant)	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Balance	Body Pump		Body Pump
	19h - 19h45	18h45 - 19h15	18h15 - 19h	19h - 20h	19h - 19h45		
Culture Physique	Poitrine Bras Dos	Step (Niveau 1)	Body Pump	Body Balance			
19h45 - 20h30	19h15 - 20h15	19h - 20h	20h - 21h	19h45 - 20h45			
Step (Niveau 1)	Body Balance	Body Attack	Body Attack	Yoga			
20h30 - 21h	20h15 - 21h15	20h - 21h	21h - 22h	20h45 - 21h30			
Abdos Fessiers	Modern Jazz	Trampoline	Body Jam	Barre au Sol			
21h - 22h				21h30 - 22h30			
Body Pump				Modern Jazz			

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	11h15 - 12h15	12h15 - 13h15
	RPM	RPM	RPM	TRAINING BIKE	RPM	RPM	RPM
	18h30 - 19h30					14h - 15h	15h30 - 16h30
	RPM					RPM	BIKE
		20h15 - 21h15	19h - 20h	19h15 - 20h15	19h45 - 20h45		
	RPM	RPM	RPM	RPM			

PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Débutant	18h à 19h				10h à 10h45 10h45 à 11h30	
Intermédiaire					9h à 10h	

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

CIRCUIT KINESIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		11h30 à 12h30			

YOGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	12h à 13h			19h45 à 20h45	

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h à 14h 17h à 22h	10h à 14h 17h à 22h	11h à 15h 17h à 22h	17h à 22h	10h à 14h 18h à 22h	10h à 14h	11h à 14h

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

DANSES ADULTES

MODERN JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	20h15 à 21h15			21h30 à 22h30	12h à 13h15	

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h30 à 15h30			12h30 à 13h30	20h45 à 21h30	

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			13h30 à 14h30		

DANSE AFRICAINE (D.A)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					11h à 12h

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau 1	17h à 18h			17h à 18h		13h15 à 14h15
Niveau 2						14h15 à 15h15

DANSE CLASSIQUE

(A PARTIR DE 6 ANS)

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

EVEIL A LA DANSE

(A PARTIR DE 4 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	15h30 à 16h15			15h30 à 16h15	

INITIATION A LA DANSE

(A PARTIR DE 5 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	16h15 à 17h			16h15 à 17h	