

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STUDIO 1	9h - 9h30	9h30 - 10h	9h - 9h30	9h - 9h45	8h45 - 9h30	9h30 - 10h15
	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Sculpt	Culture Physique	Culture Physique
	9h30 - 10h	10h - 10h45	9h30 - 10h	9h45 - 10h15	9h30 - 10h	10h15 - 11h
	Poitrine Bras Dos	Culture Physique	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Total Body Conditioning
	10h - 10h45	10h45 - 11h15	10h - 11h	10h15 - 10h45	10h - 11h	11h - 11h30
	Culture Physique	Stretching	Pilates Mat (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Body Pump	Abdos Fessiers
	10h45 - 11h15		12h - 12h30			11h30 - 12h15
	Stretching		Abdos			Zumba
	11h45 - 12h30	12h - 12h45	12h30 - 13h15	11h45 - 12h15	12h - 12h30	12h15 - 13h
	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique	Body Combat	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Balance
	12h30 - 13h30	12h45 - 13h30	13h15 - 14h	12h15 - 13h	12h30 - 13h30	
	Body Pump	Body Combat	Body Balance	L.I.A. (Niveau 1)	Body Attack	
	13h30 - 14h	13h30 - 14h	14h - 14h45	13h - 14h	13h30 - 14h	
	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Culture Physique	Body Pump	Stretching	
			14h45 - 15h15	N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH		
			Abdos Fessiers			
		17h - 17h30	17h45 - 18h30	17h30 - 18h15	17h - 17h30	
		Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Culture Physique	Abdos Fessiers	
	17h15 - 18h15	17h30 - 18h	18h30 - 19h30	18h15 - 19h15	17h30 - 18h30	
	Zumba	Poitrine Bras Dos	Body Balance	Body Pump	Body Balance	
	18h15 - 19h15	18h - 18h45	19h30 - 20h30	19h15 - 19h45	18h30 - 19h	
Body Pump	Culture Physique	Body Pump	Stretching	L.I.A. (Initiation)		
19h15 - 20h15	18h45 - 19h45	20h30 - 21h15		19h - 19h45		
Body Combat	Body Attack	Culture Physique		L.I.A. (Niveau 1)		
	19h45 - 20h15	21h15 - 21h45		19h45 - 20h30		
	Stretching	Stretching		L.I.A. (Niveau 2)		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STUDIO 2	11h - 12h				10h - 10h45	
	Yoga				Pilates Mat (Débutant)	
	12h - 12h45		11h - 12h	10h15 - 11h	10h45 - 11h30	
	Pilates Mat (Débutant)		Yoga	Body Balance	Culture Physique	
	12h45 - 13h15	12h - 13h	12h15 - 12h45			
	Abdos	Pilates Mat (Intermédiaire)	Poitrine Bras Dos			
	13h15 - 14h	13h - 14h	12h45 - 13h15	11h30 - 12h30	12h15 - 13h	
	Body Sculpt	Pilates Mat (Débutant)	Abdos Fessiers	Pilates Mat (Débutant)	Pilates Mat (Intermédiaire)	
			13h15 - 14h		13h - 13h45	
			TRX (Nombre limité)		Body Balance	
	17h - 17h30					
	Abdos Fessiers					
	17h30 - 18h			18h15 - 19h	17h30 - 18h15	
	Poitrine Bras Dos			Culture Physique	Pilates Mat (Débutant)	
	18h - 18h30	18h - 19h	19h30 - 20h30	19h - 20h	18h15 - 18h45	
	Stretching	Pilates Mat (Débutant)	Zumba	Zumba	Poitrine Bras Dos	
	18h30 - 19h30	19h - 20h		20h - 20h30	19h45 - 20h30	
	Culture Physique	Pilates Mat (Intermédiaire)		Abdos Fessiers	Culture Physique	
	19h30 - 20h15	20h - 21h		20h30 - 21h	20h30 - 21h	
	TRX (Nombre limité)	Pilates Mat (Avancé)		Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	

MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h à 14h 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 17h30 à 21h	

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

FITNESS

FIT JAZZ (F.J)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45 à 21h		

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h15 à 21h15			12h30 à 13h30 13h30 à 14h30		

ZUMBA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h15 à 18h15		19h30 à 20h30	19h à 20h		11h30 à 12h15

DANCE HALL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h15 à 21h15				13h à 14h15

SALSA (S) - KIZOMBA (K)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		20h30 à 21h45 (K)			14h30 à 16h (S)

DANSE ORIENTALE (D.O)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h15 à 21h15		15h30 à 16h30			

PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	12h à 12h45	13h à 14h 18h à 19h	10h à 11h	11h30 à 12h30	10h à 10h45 17h30 à 18h15	
Intermédiaire		12h à 13h 19h à 20h			12h15 à 13h	
Avancé		20h à 21h				

ARTS MARTIAUX

TAE KWON DO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

INITIATION A LA DANSE (A PARTIR DE 5 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					15h30 à 16h15

MODERN JAZZ (A PARTIR DE 7 ANS. Les enfants seront placés dans leur niveau par l'enseignant.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I		17h à 18h	15h15 à 16h15			16h15 à 17h15
Niveau II			16h15 à 17h15			17h15 à 18h15
Ados			17h15 à 18h15			

ZUMBA (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	17h15 à 18h15					

DANSE ORIENTALE (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	20h15 à 21h15		15h30 à 16h30			

TAE KWON DO (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

ADOS CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados						14h à 15h