

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h30 - 10h Cuisses Abdos Fessiers		8h15 - 8h45 Abdos Fessiers			9h30 - 10h30 Body Pump	
	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos		8h45 - 9h30 Body Pump		10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h30 - 11h Step (Initiation)	9h45 - 10h30 Culture Physique
	10h30 - 11h Stretching		9h30 - 10h15 Stretching	10h45 - 11h30 Culture Physique	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	11h - 11h45 Step (Niveau 1)	10h30 - 11h30 Body Attack
	11h - 11h45 Culture Physique	11h - 12h Body Pump	10h30 - 11h30 Gym Silver Tonic	11h30 - 12h Abdos Fessiers	11h - 11h45 Culture Physique	11h45 - 12h45 Modern Jazz	12h30 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers
	12h15 - 13h Body Pump	12h15 - 13h Zumba	12h15 - 12h45 Abdos Fessiers	12h - 12h30 Stretching	11h45 - 12h15 Stretching	12h45 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers	13h15 - 13h45 Stretching
	13h - 13h45 Cuisses Abdos Fessiers	13h - 14h Modern Jazz	12h45 - 13h30 Trampoline	12h30 - 13h15 Body Pump	12h30 - 13h30 Modern Jazz	13h15 - 14h30 Krav Maga	
				13h15 - 13h45 Abdos Taille			
	18h15 - 19h Trampoline						
	19h - 20h Body Attack	19h - 20h15 Krav Maga	18h15 - 19h Trampoline	18h30 - 19h30 Zumba	18h30 - 19h30 Body Pump		
	20h - 20h30 Step (Initiation)	20h15 - 21h15 Body Pump	19h - 20h Body Pump	19h30 - 20h15 Body Pump	19h30 - 20h Abdos Fessiers		
	20h30 - 21h15 Step (Niveau 1)	21h15 - 21h45 Stretching	20h - 21h15 Modern Jazz	20h15 - 21h Body Attack	20h - 21h15 Modern Jazz		
	21h15 - 21h45 Stretching			21h - 21h45 Trampoline			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	12h - 12h45 Pilates (Débutant)			9h30 - 10h30 Yoga	8h45 - 9h45 Pilates (Intermédiaire)	9h15 - 10h15 Pilates (Intermédiaire)	
	12h45 - 13h45 Pilates (Intermédiaire)	10h - 11h Yoga	10h15 - 11h15 Pilates (Intermédiaire)		9h45 - 10h45 Pilates (Débutant)	10h15 - 11h Pilates (Débutant)	
	17h - 18h Yoga		11h15 - 12h Pilates (Débutant)			11h - 11h30 Poitrine Bras Dos	
	18h15 - 19h Pilates (Débutant)	18h - 19h Pilates (Débutant)	12h15 - 13h15 Barre au Sol	17h - 18h Yoga			
	19h - 20h Pilates (Intermédiaire)	19h15 - 20h Culture Physique	18h - 19h Pilates (Intermédiaire)		18h45 - 19h45 Barre au Sol		
	20h - 20h45 Culture Physique		19h - 20h Pilates (Débutant)		20h - 20h45 Pilates (Intermédiaire)		

Pilates :
Débutant ou Intermédiaire.
Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM		12h15 - 12h45 Abdos Taille		10h - 10h45 RPM			
	12h45 - 13h45 RPM	12h45 - 13h30 TRX Suspension Training				11h45 - 12h45 RPM	11h30 - 12h30 RPM
		13h30 - 14h Stretching				12h45 - 13h45 Zumba	
	18h - 19h RPM	18h15 - 18h45 Poitrine Bras Dos	18h15 - 19h Circuit Training	18h30 - 19h30 BIKE			
	19h - 19h30 Poitrine Bras Dos	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	19h15 - 20h15 Body Attack				
	19h30 - 20h Abdos Fessiers	20h - 21h Zumba	20h15 - 21h15 RPM				
	20h - 21h Boxe Thaïlandaise	21h - 21h30 Abdos Fessiers					

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

STUDIO 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h15 - 10h15 Cross Training				10h30 - 11h30 Cross Training	
	10h30 - 11h30 Cross Training	10h15 - 11h TRX <small>Suspension Training</small>				11h30 - 12h30 Cross Training	
	12h - 12h45 Cross Training	12h30 - 13h30 Boxe Thaïlandaise	12h15 - 13h Cross Training	12h30 - 13h30 Boxe Thaïlandaise	12h30 - 13h30 Cross Training	13h - 14h Cross Training	
	18h - 19h Cross Training		17h15 - 18h15 TRX <small>Suspension Training</small>	18h45 - 19h45 Cross Training		14h30 - 15h45 Boxe Thaïlandaise	
	19h - 19h45	19h15 - 20h	19h - 20h	19h45 - 20h30			
	TRX <small>Suspension Training</small>	TRX <small>Suspension Training</small>	Boxe Thaïlandaise (100% Féminin)	TRX <small>Suspension Training</small>			
	19h45 - 20h45 Cross Training	20h30 - 21h30 Cross Training	20h - 21h Boxe Thaïlandaise (Confirmé)	20h30 - 21h30 Cross Training	20h45 - 21h30 TRX <small>Suspension Training</small>		

DEPART RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20h15 à 21h15						

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h30 11h30 à 14h 18h30 à 21h	11h à 14h30 18h à 20h30	13h à 14h30	18h à 20h30	11h à 12h30 13h30 à 14h30 18h à 20h30	10h30 à 13h	

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

ARTS MARTIAUX

BOXE THAÏLANDAISE (B.T) - KRAV MAGA (K.M)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h à 21h (B.T)	12h30 à 13h30 (B.T) 19h à 20h15 (K.M)	19h à 20h (100% Féminin) 20h à 21h (Confirmé) (B.T)	12h30 à 13h30 (B.T)		13h15 à 14h30 (K.M) 14h30 à 15h45 (B.T)

ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

MODERN JAZZ

(A PARTIR DE 6 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Niveau I			13h30 à 14h30		17h30 à 18h30	14h30 à 15h30
Niveau II		17h à 18h	14h30 à 15h30		17h30 à 18h30	15h30 à 16h30
Ados		18h à 19h		17h30 à 18h30		

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

EVEIL A LA DANSE

(A PARTIR DE 4 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		15h30 à 16h15			

BOXE THAÏLANDAISE

(ADOS)

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

KRAV MAGA

(ADOS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	19h à 20h15				13h15 à 14h30