

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

|               | LUNDI              | MARDI                   | MERCREDI            | JEUDI              | VENDEDI                 | SAMEDI                 | DIMANCHE               |
|---------------|--------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 9h - 9h45     | Culture Physique   | Pilates (Débutant)      |                     | Pilates (Débutant) | Culture Physique        |                        | Cuisses Abdos Fessiers |
| 9h45 - 10h15  | Abdos Fessiers     | Pilates (Intermédiaire) | Pilates (Débutant)  | Yoga Fit           | Abdos Fessiers          | Abdos Fessiers         | Body Balance           |
| 10h15 - 11h   | Body Balance       |                         | Body Pump           | Abdos Fessiers     | Poitrine Bras Dos       | Step (Initiation)      | Body Jam               |
| 12h - 13h     | Body Pump          | Abdos Cardio            | L.I.A. (Initiation) | Poitrine Bras Dos  | Yoga Fit                | Step (Niveau 2)        |                        |
| 13h - 13h30   | Abdos Fessiers     | Body Attack             | L.I.A. (Niveau 1)   | Body Pump          | Body Pump               | L.I.A. (Niveau 2)      | Body Pump              |
| 13h30 - 14h   | Poitrine Bras Dos  | Stretching              | Step (Niveau 1)     | Zumba              | Body Combat             | Body Pump              | Step (Niveau 2)        |
| 14h - 15h     | Pilates (Débutant) |                         | Step (Niveau 2)     | Abdos Fessiers     | Stretching              | Body Attack            | L.I.A. (Niveau 2)      |
| 15h - 15h30   | Abdos Fessiers     | Pilates (Débutant)      | Yoga                |                    | Yoga                    |                        | Body Pump              |
| 15h30 - 16h   | Poitrine Bras Dos  | Pilates (Intermédiaire) | Culture Physique    |                    | Pilates (Débutant)      | Zumba                  | Body Combat            |
| 16h - 17h     | Body Balance       | Body Pump               | Stretching          | Culture Physique   | Pilates (Intermédiaire) | Cuisses Abdos Fessiers |                        |
| 17h15 - 18h   | Culture Physique   | Body Attack             | Abdos Fessiers      | Step (Niveau 1)    | Zumba                   | Poitrine Bras Dos      |                        |
| 18h - 18h30   | Abdos Fessiers     | Yoga Fit                | Body Attack         | Body Combat        | Abdos Fessiers          | Stretching             |                        |
| 18h30 - 19h30 | Body Pump          | Step (Initiation)       | Body Pump           | Body Jam           | Body Attack             |                        |                        |
| 19h30 - 20h30 | Body Combat        | Step (Niveau 1)         | Hit Fit             | Body Attack        | Body Pump               |                        |                        |
| 20h30 - 21h30 | Zumba              | Abdos Fessiers          | Sh'Bam              |                    |                         |                        |                        |
| 21h30 - 22h   | Abdos Fessiers     |                         | Body Balance        |                    |                         |                        |                        |

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

|              | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDEDI | SAMEDI | DIMANCHE      |
|--------------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|---------------|
| 9h30 - 10h30 | RPM   | RPM   | RPM      | RPM   |         | RPM    |               |
| 13h - 14h    | RPM   | RPM   | RPM      | RPM   | RPM     | RPM    | RPM           |
| 19h - 20h    | RPM   | RPM   | RPM      |       | RPM     |        |               |
| 20h - 21h    | RPM   | RPM   | RPM      | RPM   | RPM     |        |               |
|              |       |       |          |       |         |        | 13h - 14h RPM |

## CIRCUIT FEMININ

| LUNDI | MARDI                  | MERCREDI | JEUDI | VENDEDI | SAMEDI |
|-------|------------------------|----------|-------|---------|--------|
|       | 12h à 13h<br>13h à 14h |          |       |         |        |

## DEPART RUNNING

| LUNDI | MARDI | MERCREDI            | JEUDI | VENDEDI                                | SAMEDI | DIMANCHE                                |
|-------|-------|---------------------|-------|--|--------|---|
|       |       | 18h (Intermédiaire) |       | 9h15 (Débutant)<br>11h (Intermédiaire) |        | 15h30 (Débutant)<br>16h (Intermédiaire) |

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

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

| LUNDI                 | MARDI                 | MERCREDI               | JEUDI                  | VENDEDI   | SAMEDI    | DIMANCHE |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-----------|-----------|----------|
| 9h à 14h<br>16h à 22h | 9h à 14h<br>16h à 21h | 11h à 14h<br>17h à 21h | 12h à 14h<br>17h à 21h | 11h à 14h | 10h à 14h |          |

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