

# FITNESS & PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>STUDIO 1</b>		8h30 - 9h15 Body Sculpt		9h30 - 10h15 Culture Physique	9h30 - 10h15 Body Sculpt	10h - 10h30 Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Body Pump	
		9h15 - 10h15 Body Balance		10h15 - 11h15 RPM	10h15 - 11h Total Body Conditioning	10h30 - 11h Pitrine Bras Dos	10h30 - 11h Abdos Fessiers	
		10h15 - 10h45 Pitrine Bras Dos		11h15 - 12h Total Body Conditioning	11h - 11h30 Abdos Fessiers	11h - 11h45 L.I.A. (Niveau 1)	11h - 12h RPM	
		12h - 12h45 Cuisses Abdos Fessiers		12h - 12h30 Stretching	11h30 - 12h Stretching	11h45 - 12h30 Culture Physique	12h - 12h45 Culture Physique	
		12h45 - 13h30 Body Combat		12h30 - 13h15 Body Attack		12h30 - 13h30 BIKING	12h45 - 13h15 Stretching	
		13h30 - 14h Stretching	12h - 12h45 Cuisses Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Fessiers	13h15 - 13h45 Hit Fit	12h15 - 13h15 Body Pump	13h30 - 14h Abdos Fessiers	
			12h45 - 13h30 Zumba	12h30 - 13h30 RPM		13h15 - 14h Cuisses Abdos Fessiers	15h - 15h45 Circuit Training	
			13h30 - 14h Abdos Taille	13h30 - 14h Abdos Taille			16h - 17h Body Pump	15h45 - 16h30 Trampoline
		17h30 - 18h30 Body Pump	17h30 - 18h30 RPM		17h15 - 17h45 Abdos Fessiers	17h - 18h Zumba	17h15 - 17h45 Sh'Bam	16h30 - 17h15
		18h30 - 19h L.I.A. (Initiation)	18h30 - 19h Step (Initiation)	17h15 - 18h Step (Niveau 1)	17h45 - 18h30 Total Body Conditioning	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h15 - 17h45 Hit Fit	
		19h - 19h45 L.I.A. (Niveau 1)	19h - 19h45 Step (Niveau 1)	18h - 18h45 Sh'Bam	18h30 - 19h30 RPM		17h45 - 18h45 Body Balance	
		19h45 - 20h45 Body Attack	19h45 - 20h30 Step (Niveau 2)	18h45 - 19h30 Trampoline	20h15 - 21h Sh'Bam	19h30 - 20h30 Body Pump		
		20h45 - 21h30 Sh'Bam						

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
<b>STUDIO 2</b>				9h45 - 10h45 Pilates Mat* (Débutant)			
				10h45 - 11h45 Pilates Mat* (Intermédiaire)			
				12h - 12h45 Zumba		11h15 - 12h Body Pump	
		12h15 - 13h15 Body Pump		12h45 - 13h15 Abdos Fessiers		12h - 12h45 Combat Zone	
		13h15 - 14h Cuisses Abdos Fessiers		13h15 - 13h45 Stretching		12h45 - 13h30 Abdos Fessiers	
				17h45 - 18h30 Pilates Mat* (Débutant)	17h30 - 18h Abdos Taille	17h45 - 18h30 Pilates Mat* (Débutant)	13h30 - 14h Stretching
				18h30 - 19h15 Pilates Mat* (Débutant)	18h - 18h45 Combat Zone	18h30 - 19h15 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)
				19h15 - 20h15 Pilates Mat* (Intermédiaire)	18h45 - 19h45 Body Pump	18h15 - 19h Stretching	19h15 - 20h15 Pilates Mat* (Débutant)
				20h15 - 21h15 Body Balance	19h45 - 20h45 Body Combat	19h - 19h45 Combat Zone	19h30 - 20h15 Circuit Training

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

## RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		18h45 à 19h15 19h15 à 20h15	(Débutant) (Intermédiaire)		

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h à 14h 17h à 22h	9h à 22h	17h à 22h	9h à 15h 17h à 22h	9h à 14h 16h30 à 20h30	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.