

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

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

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO RPM	9h30 - 10h30 RPM	10h - 11h RPM	9h - 10h RPM	7h45 - 8h45 RPM		10h - 11h RPM	
	13h - 14h RPM	12h45 - 13h45 RPM	12h30 - 13h30 RPM	10h - 11h RPM	10h - 11h RPM	11h15 - 12h15 RPM	11h - 12h RPM
				13h - 14h RPM			13h - 14h RPM
	19h - 20h RPM	18h30 - 19h30 RPM	18h - 19h RPM		18h - 19h RPM		
	20h - 21h RPM	19h30 - 20h30 RPM	19h - 20h RPM	19h30 - 20h30 RPM	19h30 - 20h30 RPM		

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h à 14h 16h à 20h	17h à 21h	18h à 21h	10h à 14h	10h 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.