

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h45 - 11h30	9h30 - 10h30	9h - 9h30		9h30 - 10h30		
	Pilates	Pilates	Abdos Fessiers		Pilates		
	11h30 - 12h	10h30 - 11h15	9h30 - 10h		10h30 - 11h15	10h - 11h	10h - 11h
	Stretching	Culture Physique	Poitrine Bras Dos		Culture Physique	Body Sculpt	Gym Douce
	12h - 12h30	12h - 12h30	10h - 11h			11h - 11h30	11h - 11h30
	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Gym Douce			Culture Physique	Abdos Fessiers
	12h30 - 13h15	12h30 - 13h	12h - 12h30	12h - 12h30	12h - 12h30	11h30 - 12h	11h30 - 12h
	Cross Training	Poitrine Bras Dos	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos
	13h15 - 14h	13h - 14h	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30		12h - 13h
Body Zen	Pilates	Body Sculpt	Body Sculpt	Body Barre		Cross Training	
14h - 14h30	14h30 - 15h30			13h30 - 14h15			
Abdos Fessiers	Swiss Ball			Pilates			
14h30 - 15h	15h30 - 16h15						
Poitrine Bras Dos	Cuisses Abdos Fessiers						
15h - 15h30			17h - 17h30				
Stretching			Abdos Fessiers				
18h - 18h30	18h - 18h30	17h45 - 18h15	17h30 - 18h	18h30 - 19h30			
Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Zumba			
18h30 - 19h	18h30 - 19h15	18h15 - 19h15	18h - 19h				
Poitrine Bras Dos	Body Sculpt	Body Zen	Body Sculpt				
19h - 20h	19h15 - 19h45	19h15 - 20h	19h - 19h30				
Body Zen	L.I.A	Pilates	Step (Initiation)				
20h - 20h45	19h45 - 20h15		19h30 - 20h				
Pilates	Stretching		Stretching				

N'HESITEZ PAS  
A DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE COACH

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h30 à 21h30		11h à 14h 17h à 21h30	11h à 12h		9h30 à 15h	9h à 10h 11h à 13h