

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 1</b>	8h30 - 9h15 Culture Physique			9h - 10h Gym Silver Tonic	9h - 9h45 Culture Physique	10h - 10h45 Culture Physique	
	9h15 - 10h Total Body Conditionning	10h30 - 11h30 Gym Silver Tonic	10h30 - 11h30 Tai Chi Chuan		9h45 - 10h15 Poitrine Bras Dos	10h45 - 11h45 Body Pump	10h - 11h Body Pump
	10h - 11h Pilates (Débutant)			11h15 - 12h15 Circuit Training	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	11h45 - 12h45 Circuit Training	11h - 11h45 Culture Physique
		12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 13h Body Combat	12h15 - 12h45 Abdos Fessiers	10h45 - 11h30 Total Body Conditionning	12h45 - 13h15 Abdos Fessiers	11h45 - 13h Hip Hop
	12h30 - 13h30 Body Pump	12h30 - 13h30 Gym Silver Tonic	13h - 14h Body Pump	12h45 - 13h15 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h Stretching		
	13h30 - 14h30 Gym Silver Tonic	13h30 - 14h Stretching		13h15 - 13h45 Stretching	12h - 13h Body Pump		
			15h - 16h30 Yoga		13h - 14h Circuit Training	15h - 16h Pilates (Débutant)	
	18h - 19h Hip Hop	18h30 - 19h Abdos Fessiers	16h30 - 17h30 Stretching	18h - 19h Body Pump		16h - 17h Body Balance	
	19h - 19h30 Abdos Fessiers	19h - 20h Salsa	17h30 - 18h15 Culture Physique	19h - 19h30 Abdos Fessiers	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h - 18h Pilates (Intermédiaire)	
	19h30 - 20h30 Zumba	20h - 21h Bachata	18h15 - 18h45 Step (Initiation)	19h30 - 20h Poitrine Bras Dos	18h30 - 19h30 Body Pump	18h - 18h30 Stretching	
	20h30 - 21h15 Culture Physique	21h - 22h Kizomba	18h45 - 19h30 Step (Niveau 1)	20h - 20h45 Circuit Training	19h30 - 20h30 Body Combat		
			19h30 - 20h30 Total Body Conditionning	20h45 - 21h15 Abdos Fessiers			

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>RPM</b>		12h30 - 13h30 RPM		13h - 14h RPM	11h - 12h RPM	11h45 - 12h45 RPM	
			18h30 - 19h30 RPM				
	19h30 - 20h30 RPM	20h - 21h RPM	19h30 - 20h30 RPM	19h - 20h RPM	19h - 20h RPM		

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h à 22h	18h à 22h	9h à 13h	10h à 14h	18h à 22h	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.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 2</b>		9h30 - 10h30 Pilates (Débutant)		9h30 - 10h30 Pilates (Intermédiaire)			9h30 - 10h30 Pilates (Débutant)
		10h30 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)	12h - 12h45 Culture Physique	10h30 - 11h30 Pilates (Débutant)	10h30 - 11h30 Qi Gong	10h - 11h Barre au Sol	10h30 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)
	12h - 13h Yoga	11h30 - 12h30 Barre au Sol	12h45 - 13h30 Stretching	12h - 13h Yoga		11h - 12h Modern Jazz	11h30 - 12h Abdos Fessiers
	13h30 - 14h45 Hip Hop	12h30 - 13h30 Danse Classique	13h30 - 14h Abdos Fessiers	13h30 - 14h30 Barre au Sol	12h - 13h Body Balance	12h - 13h Body Combat	12h - 13h Body Balance
				14h30 - 15h30 Modern Jazz	13h - 14h Barre au Sol		13h - 14h Pilates (Débutant)
	18h - 19h30 Yoga	18h - 19h Kung Fu	18h - 19h Body Balance	18h - 19h Body Balance	14h - 15h Danse Classique	15h15 - 16h30 Tae Kwon Do	
	19h30 - 20h30 Barre au Sol	19h - 20h Circuit Training	19h - 19h30 Abdos Fessiers	19h15 - 20h30 Tae Kwon Do	19h - 20h Danse Orientale		
	20h30 - 21h30 Modern Jazz	20h15 - 21h15 Modern Jazz	19h30 - 20h30 Yoga	20h30 - 21h30 Bollywood	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers		

## ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

### YOGA

(A PARTIR DE 7 - 11 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
17h à 18h		14h à 15h			

### HIP HOP

(A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
13h30 à 14h45 18h à 19h					

### TAE KWON DO

(A PARTIR DE 8 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			17h à 18h		14h15 à 15h15

### KUNG FU

(A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Mini			14h à 14h45			
Enfants		17h à 18h	14h45 à 15h45			