

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 10h	9h - 10h	9h - 10h	9h - 10h	9h - 10h		
	Pilates	Abdos Taille Cuisses	Body Zen	Stretching	Cuisses Abdos Fessiers		
						10h - 10h30	10h30 - 11h15
						Cuisses Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos
	12h - 13h	12h30 - 13h	12h30 - 13h30	12h - 12h30	12h - 12h30	10h30 - 11h	11h15 - 12h
	Pilates	Abdos Fessiers	Yoga	Abdos Fessiers	Body Sculpt	Body Barre	Cuisses Abdos Fessiers
		13h - 13h30		12h30 - 13h	12h30 - 13h	11h - 11h45	12h - 12h45
		Poitrine Bras Dos		Poitrine Bras Dos	Abdos Taille	Step	Body Zen
						11h45 - 12h45	
					Pilates		
18h30 - 19h15	18h15 - 18h45	18h30 - 19h	18h30 - 19h	18h30 - 19h15			
Circuit Training	Total Body Conditionning	Abdos Fessiers	Body Sculpt	Pilates			
19h15 - 19h45	18h45 - 19h30	19h - 19h45	19h - 19h45	19h15 - 20h15			
Cuisses Abdos Fessiers	Body Barre	Body Fight	Cross Training	Yoga			
19h45 - 20h30	19h30 - 20h30	19h45 - 20h15	19h45 - 20h15				
Body Sculpt	Zumba	Abdos Taille Fessiers	Body Sculpt				
			20h15 - 21h15				
			Zumba				

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h30 à 15h 17h30 à 21h	16h à 18h	9h30 à 14h		12h à 14h15	14h à 16h30	

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