

# FITNESS & PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h - 10h30 Abdos Fessiers		10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	10h - 10h30 Abdos Fessiers	
	10h30 - 11h30 Gym Douce	12h30 - 13h Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Gym Douce	10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	
	11h30 - 12h30 Pilates	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos		11h15 - 11h45 Stretching	11h - 12h Body Sculpt	
		13h30 - 14h Stretching	12h30 - 13h30 Afro Fit			
			13h30 - 14h Stretching			
	18h - 18h30 Abdos Fessiers		18h30 - 19h15 Culture Physique			
	18h30 - 19h15 Body Sculpt		19h15 - 20h Pilates			
	19h15 - 20h Pilates		20h - 20h30 Abdos Fessiers			
			20h30 - 21h Stretching			

N'HESITEZ PAS  
A DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE COACH

## SWISS BALL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI

## AFRO FIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			12h30 à 13h30		

## GYM DOUCE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	10h30 à 11h30		10h30 à 11h30		

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16h30 à 21h	12h30 à 14h 17h30 à 21h	10h à 12h30 16h30 à 21h	11h30 à 14h 16h30 à 18h30	10h à 14h	12h à 13h	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.*

## CROSS TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI