

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO	9h30 - 10h Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Pilates	9h30 - 10h Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h Abdos Fessiers	9h30 - 10h Total Body Conditionning	10h - 11h Body Barre	10h30 - 11h Abdos
	10h - 10h30 Stretching		10h - 10h30 Stretching	10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	10h - 10h30 Body Sculpt	11h - 11h45 Abdos Fessiers	11h - 11h30 Fessiers
				10h30 - 11h30 Yoga		11h45 - 12h30 Body Fight	11h30 - 12h15 Body Sculpt
	12h30 - 13h Total Body Conditionning	12h30 - 13h Abdos Taille Fessiers	12h15 - 13h15 Body Sculpt	12h30 - 13h30 Pilates	12h30 - 13h15 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Yoga	12h15 - 13h15 Yoga
	13h - 13h30 Abdos Fessiers	13h - 13h30 Abdos			13h15 - 13h45 Stretching		12h15 - 13h Bike
							13h30 - 14h30 Yoga
		18h15 - 19h Total Body Conditionning	18h15 - 19h Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Total Body Conditionning		
	18h30 - 19h15 Total Body Conditionning	19h - 19h45 Body Barre	19h - 19h45 Total Body Conditionning	19h15 - 20h BootCamp	19h15 - 20h Cuisses Abdos Fessiers		
	19h15 - 20h Abdos Fessiers	19h45 - 20h15 Abdos Fessiers	19h45 - 20h30 Pilates	20h - 20h45 Bike	20h - 20h45 BootCamp		
	20h - 21h Zumba	20h15 - 21h Pilates	20h30 - 21h30 Yoga	20h - 21h Zumba	20h45 - 21h15 Stretching		

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE
COACH

ARTS MARTIAUX

BOXE ANGLAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h30 à 19h30 19h30 à 20h30			

BOXE FRANCAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					14h à 15h

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			BIKE (Débutant) 20h à 20h45			BIKE (Intermédiaire) 12h15 à 13h

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