

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>S</b> <b>T</b> <b>D</b> <b>I</b> <b>O</b>	9h30 - 10h30	9h30 - 10h	9h30 - 10h30	9h - 9h30			
	Pilates	Abdos Fessiers	Pilates	Body Sculpt			
	10h30 - 11h	10h - 10h30		9h30 - 10h		10h30 - 11h	10h30 - 11h15
	Poitrine Bras Dos	Body Sculpt		Abdos Fessiers		Abdos	Abdos Fessiers
	11h - 11h30	12h - 12h30		12h - 12h30		11h - 11h30	11h15 - 12h
	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Cardio		Poitrine Bras Dos		Poitrine Bras Dos	Circuit Training
	12h30 - 13h	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h15	12h30 - 13h30	11h30 - 12h30	12h - 12h45
	Abdos	Body Barre	Pilates	Abdos Fessiers	Stretching	Pilates	Stretching
	13h - 13h30	13h30 - 14h30		13h15 - 14h		12h30 - 13h30	
	Fessiers	Stretching		Pilates		Yoga	
	18h30 - 19h	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h	18h30 - 19h30		
	Abdos Fessiers	Body Barre	Body Cardio	Abdos Fessiers	BootCamp		
	19h - 20h	19h15 - 20h	19h15 - 20h	19h - 19h45	19h30 - 20h15		
	Circuit Training	Abdos Fessiers	Body Barre	Fit Attack	Abdos Fessiers		
	20h - 21h	20h - 20h45	20h - 20h30	19h45 - 20h30			
	Zumba	Fit Attack	Abdos Taille Fessiers	Cross Training			

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

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