

# FITNESS & PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>STUDIO 1</b>	9h - 10h Body Pump		8h30 - 9h Abdos Fessiers		9h30 - 10h15 Total Body Conditionning	10h - 10h30 Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Body Pump	
	10h - 11h RPM		9h - 9h30 Poitrine Bras Dos	9h30 - 10h15 Culture Physique	10h15 - 11h Culture Physique	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h Abdos Fessiers	
	11h - 11h45 Culture Physique	11h - 11h45 Culture Physique	9h30 - 10h Stretching	10h15 - 11h15 RPM	11h - 11h30 Abdos Fessiers	11h - 11h45 L.I.A. (Niveau 1)	11h - 12h RPM	
		11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	10h - 11h Body Pump	11h15 - 12h Total Body Conditionning	11h30 - 12h Stretching	11h45 - 12h30 Culture Physique	12h - 12h45 Culture Physique	
	12h15 - 13h Trampoline	12h15 - 13h15 Zumba	11h - 12h Body Balance	12h - 12h45 Zumba		12h30 - 13h30 Bike	12h45 - 13h15 Stretching	
	13h - 13h45 Body Pump	13h15 - 13h45 Poitrine Bras Dos	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h45 - 13h15 Abdos Fessiers	12h15 - 13h15 Body Pump	13h30 - 14h Abdos Fessiers		
			12h30 - 13h30 RPM	13h15 - 13h45 Stretching	13h15 - 13h45 Stretching		14h30 - 15h Abdos Fessiers	
			13h30 - 14h Abdos Taille			16h - 17h Body Pump	15h - 16h Bike	
	17h30 - 18h30 Body Pump	17h30 - 18h30 RPM			17h15 - 17h45 Abdos Fessiers	17h - 18h Zumba	16h - 17h Zumba	
	18h30 - 19h L.I.A. (Initiation)	18h30 - 19h Step (Initiation)	17h30 - 18h Hit Fit	Body Balance	18h - 19h Body Balance	17h45 - 18h30 Total Body Conditionning	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h - 17h30 Stretching
	19h - 19h45 L.I.A. (Niveau 1)	19h - 19h45 Step (Niveau 1)	18h - 18h45 Body Pump	RPM	19h - 20h RPM	18h30 - 19h30 Body Combat		
	19h45 - 20h30 Circuit Training	19h45 - 20h30 Step (Niveau 2)	18h45 - 19h30 Trampoline	Cuisses Abdos Fessiers	20h - 20h45 Cuisses Abdos Fessiers	19h30 - 20h30 Body Pump		
	20h30 - 21h15 Trampoline	20h30 - 21h15 Zumba		20h45 - 21h45 Zumba				

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h à 14h 17h30 à 22h	9h à 14h 18h30 à 22h	17h30 à 20h	9h à 15h 18h30 à 21h	9h à 14h 16h30 à 20h30	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.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
<b>STUDIO 2</b>		9h45 - 10h45 Pilates (Intermédiaire)		9h45 - 10h45 Pilates (Débutant)			
		12h - 12h45 Cuisses Abdos Fessiers	10h45 - 11h45 Pilates (Débutant)		10h45 - 11h45 Pilates (Intermédiaire)		
		12h45 - 13h30 Body Combat	12h - 12h45 Pilates (Débutant)	12h15 - 13h Combat Zone	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	11h15 - 12h Body Pump	
		13h30 - 14h Stretching	12h45 - 13h30 Swissball	13h - 13h30 Stretching	12h30 - 13h15 Circuit Training	12h - 12h45 Combat Zone	
				13h15 - 13h45 Hit Fit		12h45 - 13h30 Abdos Fessiers	
		17h45 - 18h30 Pilates (Débutant)	18h - 18h45 Culture Physique	17h - 17h30 Abdos Fessiers		17h45 - 18h30 Pilates (Débutant)	13h30 - 14h Stretching
		18h30 - 19h15 Pilates (Débutant)	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers	17h30 - 18h15 Culture Physique		18h30 - 19h15 Pilates (Intermédiaire)	
		19h15 - 20h15 Pilates (Intermédiaire)	19h15 - 20h15 Body Pump	18h15 - 19h Body Balance		19h15 - 20h15 Pilates (Débutant)	
		20h15 - 21h15 Body Balance	20h30 - 21h15 Body Balance	19h - 19h45 Combat Zone			

\*Pilates Mat : Débutant ou Intermédiaire. Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.

## RUNNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		18h45 à 19h15 19h15 à 20h15	(Débutant) (Intermédiaire)		

## SALSA (S) - KIZOMBA (K) - BACHATA (B)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	(S) (K)	19h30 à 20h30 20h30 à 21h30		(S) (B)	14h à 15h 15h à 16h

## KRAV MAGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		19h45 à 21h	19h30 à 20h45		