

FITNESS & PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	10h - 10h30 Abdos Fessiers		9h - 10h Yoga	9h30 - 10h15 Culture Physique	9h - 9h30 Abdos Fessiers		
	10h30 - 11h Poitrine Bras Dos		10h - 11h Body Barre	10h15 - 10h45 Stretching	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos		
	11h - 11h30 Stretching		11h30 - 12h Abdos Fessiers		10h - 11h Yoga	11h - 12h Gym Douce	
	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Danse Orientale	12h - 12h30 Poitrine Bras Dos	12h15 - 13h Body Mouv'		12h - 13h Kathak	
	12h30 - 13h30 Body Barre		12h30 - 13h30 Zumba	13h - 13h45 Body Barre		13h - 14h Barre au Sol	
		14h30 - 15h30 Barre au Sol		13h45 - 14h45 Stretching			15h - 16h Yoga
					18h30 - 19h30 Zumba		16h - 17h Yoga Intense
	18h15 - 19h Culture Physique	18h - 19h Gym Douce	19h30 - 20h Abdos Fessiers	18h - 19h Gym Douce	19h30 - 20h30 Danse de Salon		
	19h - 20h Body Barre	19h - 20h Barre au Sol	20h - 20h30 Poitrine Bras Dos	19h - 20h Spécial Dos	20h30 - 21h30 Salsa		
	20h - 21h Body Mouv'	20h - 21h Spécial Dos	20h30 - 21h30 Zumba	20h - 21h Barre au Sol	21h30 - 22h30 Bachata		

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h à 22h	11h à 14h		11h à 14h 18h à 22h	18h à 21h		

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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	12h15 - 13h15 Yoga	12h30 - 13h30 Body Zen	9h30 - 10h30 Pilates (Débutant)	12h30 - 13h45 Yoga			
	13h15 - 14h15 Yoga		10h30 - 11h30 Pilates (Intermédiaire)			15h - 16h Yoga	
			11h45 - 12h45 Yoga		18h30 - 19h30 Barre au Sol	16h - 17h Tai Chi Chuan	
			12h45 - 13h30 Culture Physique		19h30 - 20h15 Culture Physique		
					20h15 - 20h45 Stretching		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SMALL GROUP					9h - 10h Circuit Omnia		
					10h - 11h Circuit Boxe		
	14h30 - 15h30 Circuit Omnia						15h - 16h Circuit Omnia
	15h30 - 16h30 TRX Suspension Training						16h - 17h Boxe
	16h30 - 17h30 Boxe						17h - 18h Pilates

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH