

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h - 10h Swiss Ball		9h - 9h30 Abdos Fessiers		9h30 - 10h Body Sculpt	
		10h - 11h Abdos Taille Fessiers	10h - 11h Pilates	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos		10h - 10h30 Abdos Fessiers	10h30 - 11h Cuisses Fessiers
	10h - 10h30 Body Sculpt	11h - 12h TRX <small>Suspension Training</small>				10h30 - 11h30 Cross Training	11h - 11h30 Abdos
	10h30 - 11h30 Stretching	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Body Barre	12h30 - 13h30 Pilates	12h30 - 13h Cuisses Fessiers	11h30 - 12h30 Yoga	11h30 - 12h30 Total Body Conditionning
	12h30 - 13h15 Abdos Fessiers	12h30 - 13h Total Body Conditionning			13h - 13h30 Abdos		13h - 14h Pilates
	13h15 - 13h30 Stretching	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos					
	19h - 19h30 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Body Sculpt	18h30 - 19h15 Cross Training	18h30 - 19h15 Abdos Taille Fessiers	18h45 - 19h45 Total Body Conditionning		
	19h30 - 20h15 Body Barre	19h15 - 20h Cuisses Abdos Fessiers	19h15 - 20h Body Sculpt	19h15 - 20h Body Barre			
	20h15 - 21h Cross Training	20h - 21h Zumba	20h - 20h45 Fit Attack	20h - 21h Body Fight			

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.

BOXE (RESA.)

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