

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h - 9h45 Culture Physique	9h - 10h Total Body Conditionning	9h - 9h30 Abdos Taille Fessiers	9h - 10h Pilates	9h30 - 10h15 Body Sculpt
	10h - 10h45 Swiss ball	9h45 - 10h15 Stretching		9h30 - 10h15 Body Sculpt		10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	10h15 - 11h Body Sculpt
	10h45 - 11h45 Body Sculpt					10h45 - 11h45 Step	11h - 11h30 Cuisses Abdos Fessiers
	12h30 - 13h15 Body Sculpt	12h30 - 13h Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Body Barre	12h30 - 13h30 Zumba	12h30 - 13h30 Cuisses Abdos Fessiers		11h30 - 12h Pilates
	13h15 - 13h30 Stretching	13h - 13h30 Poitrine Bras Dos					
	18h - 18h45 Step	18h15 - 19h15 Zumba		18h30 - 19h15 Abdos Taille Fessiers	18h - 18h45 Culture Physique		
	18h45 - 19h30 Cuisses Abdos Fessiers	19h15 - 20h Cardio Boxe	19h - 20h Body Sculpt	19h15 - 20h Body Zen	19h - 20h BootCamp		
	19h30 - 20h15 Body Barre	20h - 20h30 Cuisses Abdos Fessiers	20h - 20h30 Abdos Fessiers	20h - 21h Fight Mouv'	20h - 20h45 Swiss ball		
	20h15 - 21h30 Kung Fu	20h30 - 21h30 BootCamp			20h45 - 21h15 Stretching		

N'HESITEZ PAS  
A DEMANDER  
CONSEIL AUPRES  
DE VOTRE  
COACH

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h45 à 14h 18h à 21h		18h à 21h		18h45 à 20h	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.