

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S T U D I O	9h30 - 10h30	9h15 - 10h15	9h30 - 10h30	9h30 - 10h	9h - 9h45	10h - 10h45	
	Pilates	Body Sculpt	Pilates	Abdos	Body Sculpt	Body Barre	
		10h15 - 11h15	10h30 - 11h30	10h - 10h30	9h45 - 10h30	10h45 - 11h30	10h30 - 11h15
		Yoga	Pilates	Cuisses Fessiers	Stretching	Abdos Fessiers	Body Sculpt
			11h30 - 12h			11h30 - 12h15	11h15 - 12h
			Poitrine Bras Dos			Bike	Circuit Training
	12h15 - 12h45	12h15 - 13h15	12h - 12h30	12h15 - 13h	12h15 - 13h15	12h15 - 13h15	12h - 13h
	Poitrine Bras Dos	Pilates	Abdos Fessiers	Body Sculpt	Zumba	Zumba	Pilates
	12h45 - 13h30	13h15 - 14h	12h30 - 13h30	13h - 13h30	13h15 - 13h45		
	Cuisses Abdos Fessiers	Zumba	Circuit Training	Stretching	Stretching		
			13h30 - 14h			15h30 - 16h30	14h30 - 15h30
			Stretching			Bike Video	Bike Video
	18h - 18h30	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 18h45	18h30 - 19h15	<p>N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH</p>	
	Abdos Fessiers	Body Barre	Bike	Circuit Training	Body Sculpt		
18h30 - 19h15	19h - 19h45	19h - 19h30	18h45 - 19h30	19h15 - 20h			
BootCamp	Body Fight	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Step			
19h15 - 20h15	19h45 - 20h30	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	20h - 20h45			
Body Zen	Bike	Zumba	Pilates	Bike			
20h15 - 21h15	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30				
Zumba	Zumba Step	Body Zen	Yoga				

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.