

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
STUDIO 1	8h45 - 9h30 Cuisses Abdos Fessiers			9h - 9h45 Body Balance	8h45 - 9h30 Culture Physique	9h30 - 10h15 Culture Physique
	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos		10h15 - 10h45 Abdos Fessiers	9h45 - 10h45 Pilates Mat (Débutant)	9h30 - 10h Abdos Fessiers	10h15 - 11h Body Attack
	10h - 10h45 Culture Physique		10h45 - 11h15 Poitrine Bras Dos		10h - 11h Body Pump	11h - 11h30 Abdos Fessiers
	10h45 - 11h15 Body Balance					11h30 - 12h15 Zumba
	11h45 - 12h30 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 - 13h Culture Physique	12h15 - 13h15 Body Attack	11h45 - 12h15 Cuisses Abdos Fessiers	12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h15 - 13h Body Balance
	12h30 - 13h30 Body Pump	13h - 13h45 Body Combat	13h15 - 14h Body Balance	12h15 - 13h L.I.A	12h30 - 13h30 Body Combat	
	13h30 - 14h Abdos Fessiers	13h45 - 14h15 Abdos Fessiers	14h - 14h30 Poitrine Bras Dos	13h - 14h Body Pump	13h30 - 14h Stretching	
			14h30 - 15h Abdos Fessiers	N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH		
	17h15 - 18h15 Body Pump	18h - 18h30 Abdos Fessiers	17h45 - 18h30 Cuisses Abdos Fessiers	17h30 - 18h30 Body Pump		
	18h15 - 19h15 Body Combat	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	18h30 - 19h30 Body Balance	18h45 - 19h45 Zumba	18h - 19h Body Attack	
19h15 - 20h15 Zumba	19h - 20h Body Combat	19h30 - 20h30 Body Pump		19h - 19h45 Culture Physique		
	20h - 20h45 Culture Physique	20h30 - 21h15 Culture Physique		19h45 - 20h15 Abdos Fessiers		
	20h45 - 21h15 Stretching	21h15 - 21h45 Stretching				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
STUDIO 2	11h - 12h Yoga		8h45 - 9h45 Yoga			
	12h15 - 13h Pilates Mat (Débutant)	12h - 13h Pilates Mat (Intermédiaire)	12h15 - 13h15 Pilates Mat (Débutant)			
	13h - 14h Pilates Mat (Intermédiaire)	13h - 13h45 Pilates Mat (Débutant)	13h15 - 14h TRX (Nombre limité)		12h15 - 13h Pilates Mat (Intermédiaire)	
		13h45 - 14h30 TRX (Nombre limité)	14h - 14h30 Stretching		13h - 13h45 Body Balance	
	17h - 17h30 Abdos Fessiers			17h45 - 18h30 TRX (Nombre limité)		
	17h30 - 18h Poitrine Bras Dos		17h30 - 18h15 TRX (Nombre limité)	18h30 - 19h15 Culture Physique	17h30 - 18h15 Pilates Mat (Intermédiaire)	
	18h - 18h30 Stretching	18h30 - 19h30 Pilates Mat (Intermédiaire)		19h15 - 19h45 Stretching	18h15 - 18h45 Poitrine Bras Dos	
	18h30 - 19h30 Culture Physique	19h30 - 20h15 Pilates Mat (Débutant)		19h45 - 20h45 Pilates Mat (Débutant)		
	19h30 - 20h15 TRX (Nombre limité)	20h15 - 21h15 Pilates Mat (Avancé)		20h45 - 21h30 Body Balance		

## ARTS MARTIAUX

### TAE KWON DO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
		18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

# FITNESS

## FIT JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45 à 21h		

## BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h15 à 21h15			12h30 à 13h30 13h30 à 14h30		

## SALSA (S) - KIZOMBA (K)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		20h30 à 21h45 (K)			14h30 à 16h (S)

## DANSE ORIENTALE (D.O)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
20h15 à 21h15		15h30 à 16h30			

## PILATES MAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	12h15 à 13h	13h à 13h45 19h30 à 20h15	12h15 à 13h15	9h45 à 10h45 19h45 à 20h45		
Intermédiaire	13h à 14h	12h à 13h 18h30 à 19h30	11h15 à 12h15		12h15 à 13h 17h30 à 18h15	
Avancé		20h15 à 21h15				

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h à 14h 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h30 16h à 21h	12h à 14h 16h à 21h	12h à 14h 16h à 20h	

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.  
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

# ADOS /// JUNIORS /// MINI CLUB

## EVEIL MUSICAL (A PARTIR DE 5 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	17h30 à 18h30			17h à 18h	14h à 15h

## YOGA (A PARTIR DE 7 - 11 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				16h30 à 17h30	15h à 16h

## ZUMBA (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	19h15 à 20h15			18h45 à 19h45		11h30 à 12h15

## DANSE ORIENTALE (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados	20h15 à 21h15		15h30 à 16h30			

## TAE KWON DO (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados			18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

## ADOS CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ados						14h à 15h