

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 1</b>		9h15 - 9h45 Culture Physique		9h45 - 10h30 Body Zen			
	10h15 - 11h15 Pilates (Débutant)	9h45 - 10h15 Stretching	10h15 - 10h45 Culture Physique	10h30 - 11h15 Body Barre	10h15 - 11h Pilates (Débutant)	10h30 - 11h Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Body Zen
	11h15 - 12h15 Pilates (Intermédiaire)	10h15 - 11h15 Yoga	10h45 - 11h30 TRX		11h - 11h45 Pilates (Intermédiaire)	11h - 12h Zumba	11h30 - 12h15 Cuisses Abdos Fessiers
	12h15 - 13h15 Body Sculpt	12h - 12h30 Abdos Fessiers		12h - 12h30 Abdos Fessiers	12h - 12h45 Body Barre	12h - 13h Pilates	12h15 - 13h Sh'Bam
		12h30 - 13h30 Body Barre	12h30 - 13h30 Yoga	12h30 - 13h30 Body Fight	12h45 - 13h30 Total Body Conditioning	13h - 14h TRX	
				18h30 - 19h15 Culture Physique		14h - 14h30 Cross Training	
	18h15 - 19h Cuisses Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Culture Physique	18h30 - 19h30 Body Barre	19h15 - 19h45 Abdos Fessiers	18h - 18h30 Step (Initiation)		
	19h - 20h BootCamp	19h15 - 20h15 TRX	19h30 - 20h30 Body Fight	19h45 - 20h15 Poitrine Bras Dos	18h30 - 19h15 Step (Niveau 1)		
	20h - 21h Pilates	20h15 - 21h15 Zumba	20h30 - 21h30 Total Body Conditioning	20h15 - 21h15 Zumba	19h15 - 20h15 Sh'Bam		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>STUDIO 2</b>	N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH						10h30 - 11h30 Boxe (Débutant)
					12h30 - 13h30 Yoga	11h45 - 13h Boxe (pour Tous)	
	19h - 20h15 Krav Maga	19h15 - 20h30 Boxe (pour Tous)		19h - 20h30 Krav Maga	19h30 - 20h30 Yoga		

## MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 à 12h15 18h à 21h	12h à 14h	13h30 à 14h15			

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

## ARTS MARTIAUX

### KRAV-MAGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
18h45 à 20h			19h à 20h30		

### BOXE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	19h15 à 20h30				10h30 à 11h30 11h45 à 13h

## ADOS /// JUNIORS

### JUDO

(A PARTIR DE 4 ANS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Initiation						15h à 16h
Niveau I						14h à 15h
Niveau II						14h à 15h