

**Horaires d'ouverture :**  
**du lundi au vendredi de 8h00 à 21h00**  
**le samedi de 8h00 à 17h00**  
**le dimanche de 9h30 à 12 h30**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>9H15</b>	<b>PUMP</b>	<b>FAC</b>	<b>SCULPT</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>PILOXING</b>	
<b>9h45</b>						<b>PUMP</b> <b>9H45</b>
<b>10H00</b>		<b>BIKE</b>	<b>ABDO/FESSIERS</b>		<b>ABDO/FESSIERS</b>	
<b>10H15</b>	<b>STRECHING 30 MIN</b>					<b>BIKE</b> <b>10H45</b>
						<b>PILOXING</b> <b>10H45</b>
<b>12H30</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>PUMP</b>	<b>COMPIL</b>	<b>BIKE</b>	<b>FAC</b>	
<b>14H30</b>				<b>PUMP</b>	<b>FAC</b>	
<b>15H15</b>						

**sous reserve de modifications**

<b>17H30</b>		<b>FAC</b>	<b>PUMP</b>		<b>SCULPT</b>
<b>18H00</b>				<b>ABDOS / TAILLE</b>	
<b>18h15</b>	<b>PUMP</b>				
<b>18H30</b>		<b>ATTACK/JAM</b>		<b>COMBAT</b>	<b>BIKE</b>
<b>19H15</b>					
<b>19H30</b>		<b>CROSS TRAINING</b>	<b>STEP</b>		

**3, rue de l'Arbois - 54425 PULNOY**

**Tél. : 03 83 30 59 63**

**www.lasalle54.fr**

**CROSS TRAINING :** Renforcement musculaire sous forme de circuit training.

**SCULPT :** Renforcement musculaire généralisé, avec haltères, élastiques, step,...

**STRETCHING :** Amélioration de votre souplesse, relaxation physique et psychologique.

**STEP :** cours cardio chorégraphié

**FAC :** Renforcement musculaire axé sur le bas du corps : fessiers, abdos et cuisses.

**COMPIL :** Renforcement musculaire et stretching avec mouvements cardio.

**BIKE :** Cours cardio sur vélo stationnaire.

 méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

**PUMP :** Renforcement et sculpture de votre corps avec barre et poids.

**JAM :** Entraînement cardio avec les sensations de la danse.

**COMBAT :** Entraînement cardio s'inspirant de nombreuses disciplines d'arts martiaux.

 Cours cardio axé sur danse latino