

# PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 9h30	8h30 - 9h30	8h30 - 9h15			9h15 - 10h	
	Abdos Fessiers	Yoga	Culture Physique			Cuisses Abdos Fessiers	
	9h30 - 10h	9h30 - 10h30	9h15 - 9h45	9h30 - 10h	9h30 - 10h	10h - 11h	
	Poitrine Bras Dos	Body Pump	Stretching	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Body Balance	
	10h - 10h30	10h30 - 11h30	9h45 - 10h15	10h - 11h	10h - 10h45	11h - 12h	10h30 - 11h
	Stretching	Pilates (Intermédiaire)	Abdos Fessiers	Body Balance	Culture Physique	Sh'Bam	Abdos Fessiers
	10h30 - 11h30	11h30 - 12h15	10h15 - 10h45	11h - 11h45	10h45 - 11h15	12h - 13h	11h - 12h
	Body Pump	Pilates (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Pilates (Débutant)	Poitrine Bras Dos	Body Pump	Body Pump
	11h30 - 12h30	12h30 - 13h30	10h45 - 11h30	11h45 - 12h30	11h15 - 12h	13h - 14h	12h - 13h
	Body Balance	Djembel	Body Balance	Pilates (Intermédiaire)	Cuisses Abdos Fessiers	Body Attack	Body Jam
	12h30 - 13h30	13h30 - 14h		12h30 - 13h30	12h - 12h30	14h - 15h	13h - 14h
	Danse Africaine	Abdos Fessiers		Trampoline	Stretching	Danse Africaine	Body Combat
	13h30 - 14h	14h - 14h45	12h30 - 13h30	13h30 - 14h15	12h30 - 13h30		14h - 15h
	Stretching	Stretching	Body Pump	Pilates (Débutant)	Zumba		Body Attack
	15h - 15h45		13h30 - 14h	14h15 - 15h		16h - 17h	15h - 15h45
	Pilates (Intermédiaire)		Abdos Fessiers	Culture Physique		Body Pump	Trampoline
	15h45 - 16h45		15h - 16h	15h - 15h45			16h - 17h30
	Pilates (Débutant)		Pilates (Débutant)	Stretching			Salsa
			16h - 16h45		16h - 17h15		17h30 - 19h
			Pilates (Intermédiaire)		Qi Gong		Bachata
	18h - 19h	18h - 18h30	17h15 - 18h	17h45 - 18h15	17h15 - 18h		
	Body Pump	Hit Fit	Culture Physique	Hit Fit	Cuisses Abdos Fessiers		
	19h - 19h30	18h30 - 19h30	18h - 18h30	18h15 - 19h	18h - 19h		
	Abdos Fessiers	Body Pump	Abdos Taille	Body Pump	Body Combat		
	19h30 - 20h	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30	19h - 20h	19h - 20h		
	Poitrine Bras Dos	Sh'Bam	Body Jam	Body Attack	Body Pump		
	20h - 21h	20h30 - 21h15	19h30 - 20h30	20h - 21h	20h - 20h30		
	Body Combat	Trampoline	Body Pump	Body Jam	Stretching		
	21h - 22h		20h30 - 21h30				
	Djembel		Body Balance				

N'HESITEZ PAS A DEMANDER CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		8h30 - 9h30		11h30 - 12h15	8h30 - 9h30	10h - 11h	
		Circuit Omnia		TRX	Circuit Omnia	TRX	
		12h30 - 13h15	12h15 - 13h	12h30 - 13h30		12h15 - 13h15	
		Combat Zone	TRX	Circuit Omnia		Circuit Omnia	
		13h15 - 14h		13h30 - 14h15	13h - 14h		16h - 17h
		TRX		Combat Zone	Circuit Omnia		Circuit Omnia
		14h - 15h					
		Circuit Omnia					
	17h30 - 18h30	17h15 - 18h	18h15 - 19h	17h30 - 18h15			
	Circuit Omnia	Combat Zone	TRX	TRX			
		20h - 21h	19h - 20h	20h15 - 21h15	19h - 20h		
		Circuit Omnia	Circuit Omnia	Circuit Omnia	Circuit Omnia		

NOMBRE DE PLACES LIMITE POUR CETTE ZONE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		7h30 - 8h30					
		RPM					
	12h30 - 13h30	12h45 - 13h45	12h30 - 13h30		12h30 - 13h30	11h15 - 12h15	
	RPM	RPM	RPM		RPM	RPM	
						15h - 16h	
						RPM	
	18h30 - 19h30		18h30 - 19h30		18h - 19h		
	RPM		RPM		RPM		
		19h - 20h	19h30 - 20h30	19h - 20h			
		RPM	RPM	RPM			

## MUSCULATION / CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
18h à 21h	10h à 12h30 16h à 17h15 18h à 22h		10h à 14h	9h30 à 13h	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.