

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 10h	9h - 9h45	9h - 10h	9h - 9h30	9h - 10h	9h30 - 10h15	
	Body Sculpt	Culture Physique	Total Body Conditionning	Abdos Taille Fessiers	Pilates	Body Sculpt	
	10h - 10h45	9h45 - 10h15		9h30 - 10h15		10h15 - 10h45	10h15 - 11h
	Body Zen	Stretching		Body Sculpt		Abdos Fessiers	Body Sculpt
						10h45 - 11h45	11h - 11h30
						Step	Cuisses Abdos Fessiers
	12h30 - 13h15	12h30 - 13h	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30		11h30 - 12h
	Body Sculpt	Abdos Fessiers	Body Barre	Zumba	Cuisses Abdos Fessiers		Pilates
	13h15 - 13h30	13h - 13h30					
Stretching	Poitrine Bras Dos						
18h - 18h45	18h15 - 19h15	18h30 - 19h30	18h30 - 19h15				
Step	Zumba	Body Sculpt	Abdos Taille Fessiers				
18h45 - 19h30	19h15 - 20h	19h30 - 20h	19h15 - 20h	19h - 20h			
Cuisses Abdos Fessiers	Cardio Boxe	Abdos Fessiers	Body Zen	BootCamp			
19h30 - 20h15	20h - 20h30		20h - 21h				
Body Barre	Cuisses Abdos Fessiers		Fight Mouv'				
20h15 - 21h30	20h30 - 21h30						
Kung Fu	BootCamp						

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE
COACH

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.