

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 10h Body Pump	9h - 9h30 Abdos Fessiers	9h - 9h30 Cuisses Abdos Fessiers	9h - 10h Culture Physique	9h - 9h45 Culture Physique	9h30 - 10h30 Body Attack	
	10h - 10h30 Stretching	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos	9h30 - 10h Poitrine Bras Dos	10h - 11h Yoga	9h45 - 10h15 Abdos Fessiers	10h30 - 11h30 Zumba	10h - 10h45 Culture Physique
		10h - 10h30 Stretching	10h - 10h30 Stretching		10h15 - 10h45 Poitrine Bras Dos	11h30 - 12h30 Body Pump	10h45 - 11h15 Stretching
		10h30 - 11h30 Body Pump	10h30 - 11h30 Barre au Sol		10h45 - 11h30 Stretching	12h30 - 13h30 Body Balance	11h15 - 12h Step (Niveau 1)
	12h30 - 13h15 Pilates (Débutant)	11h30 - 12h Abdos Fessiers		12h15 - 13h Cuisses Abdos Fessiers	11h30 - 12h30 Body Balance	13h30 - 14h Abdos Fessiers	12h - 13h Indoor Challenge
	13h15 - 14h Pilates (Intermédiaire)	12h - 13h Pilates (Débutant)		13h - 13h45 Culture Physique	12h30 - 13h30 Body Pump	14h - 15h Zumba	13h - 13h30 Abdos Fessiers
		13h - 14h Pilates (Intermédiaire)	12h30 - 13h30 Gym Silver Tonic	13h45 - 14h15 Stretching	13h30 - 14h Stretching	15h - 16h15 Salsa Bachata	13h30 - 14h Stretching
	16h - 17h Barre au Sol					16h15 - 17h15 Barre au Sol	
	17h - 18h Danse Classique	17h30 - 18h Abdos Fessiers			17h - 18h Pilates (Débutant)	17h15 - 18h15 Danse Classique	
	18h - 19h Body Pump	18h - 18h30 Poitrine Bras Dos	18h - 19h Zumba	18h - 18h30 Abdos Fessiers	18h - 19h Pilates (Intermédiaire)		
	19h - 20h Body Attack	18h30 - 19h Step (Initiation)	19h - 20h Body Pump	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	19h - 19h30 Step (Initiation)		
	20h - 21h Body Balance	19h - 19h45 Step (Niveau 1)	20h - 21h Circuit Training	19h - 19h45 Total Body Conditioning	19h30 - 20h30 Body Pump		
		19h45 - 20h30 Step (Niveau 2)	21h - 21h30 Stretching	19h45 - 20h30 Body Balance	20h30 - 21h Abdos Fessiers		
		20h30 - 21h30 Yoga		20h30 - 21h30 Body Attack	21h - 21h30 Stretching		

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PISCINE		9h - 10h Aqua Bike		10h - 11h Aqua Bike	10h - 11h Aqua Gym	10h - 11h Aqua Gym	9h30 - 10h30 Aqua Gym
	11h - 12h Aqua Gym	10h - 11h Aqua Jump		11h - 12h Aqua Jump	11h - 12h Aqua Bike	11h - 12h Aqua Bike	10h30 - 11h30 Aqua Bike
	12h - 13h Aqua Bike	11h - 12h Aqua Bike	12h - 13h Aqua Jump	12h - 13h Aqua Gym	12h - 13h Aqua Jump	12h - 13h Aqua Jump	11h30 - 12h30 Aqua Jump
			13h - 14h Aqua Bike		13h - 14h Aqua Bike	14h - 15h Aqua Jump	12h30 - 13h30 Aqua Bike
	18h15 - 19h15 Aqua Gym	18h15 - 19h15 Aqua Jump	18h15 - 19h15 Aqua Jump	17h30 - 18h30 Aqua Gym	18h - 19h Aqua Gym	15h - 16h Aqua Gym	
	19h15 - 20h15 Aqua Bike	19h15 - 20h15 Aqua Gym	19h15 - 20h15 Aqua Gym	18h30 - 19h30 Aqua Jump	19h - 20h Aqua Boxing	16h - 17h Aqua Bike	
	20h15 - 21h15 Aqua Jump	20h15 - 21h15 Aqua Bike	20h15 - 21h15 Aqua Boxing	19h30 - 20h30 Aqua Bike	20h - 21h Aqua Jump		

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE COACH

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h à 22h	17h à 22h	11h à 15h 19h à 22h	17h à 22h	11h à 15h	9h30 à 13h30	10h à 14h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	11h30 - 12h30 Body Balance					9h30 - 10h30 Yoga	9h30 - 10h Abdos Fessiers
	12h30 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers					10h - 10h30 Poitrine Bras Dos	10h30 - 11h15 Culture Physique
	13h15 - 14h Culture Physique	10h30 - 11h30 Body Balance				10h30 - 11h15 Culture Physique	
	18h - 18h30 Abdos Fessiers	11h30 - 12h15 Circuit Training	11h30 - 12h30 Pilates (Débutant)			12h30 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers	11h15 - 11h45 Stretching
	18h30 - 19h Poitrine Bras Dos	12h15 - 13h Culture Physique	12h30 - 13h30 Pilates (Intermédiaire)			13h15 - 13h45 Abdos Taille	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers
	19h - 19h45 Culture Physique	13h - 13h30 Stretching				12h15 - 12h45 Poitrine Bras Dos	12h45 - 13h30 Body Sculpt
	19h45 - 20h Stretching		17h45 - 18h30 Culture Physique			13h30 - 14h Abdos Taille	14h - 14h30 Stretching
	20h - 20h45 Pilates (Débutant)	18h45 - 19h30 Pilates (Débutant)	18h30 - 19h Abdos Fessiers				
	20h45 - 21h30 Pilates (Intermédiaire)	19h30 - 20h15 Pilates (Intermédiaire)					
				19h - 20h Yoga			