

Planning de cours collectif Lady Coach Club

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ZUMBA 9h30 - 10h15	Body Barre 9h30 - 10h15	Body Sculpt 9h30 - 10h15	C.A.F 9h30 - 10h15	Body Sculpt 9h30 - 10h15	C.A.F 9h30 - 10h15	
C.A.F 10h15 - 11h00	ZUMBA 10h15 - 11h00	Cross Training 10h15 - 11h00	Cross Training 10h15 - 11h00	Abdos Fessiers 10h15 - 11h00	ZUMBA 10h15 - 11h15	Abdos Taille 10h00 - 10h45
Lady Balance 11h00 - 11h45	Stretching 11h00 - 11h45	Pilates 11h00 - 11h45	Stretching 11h00 - 11h45	Stretching 11h00 - 11h45	Cross Training 11h15 - 12h15	STEP 2 10h45 - 11h30
STEP 1 11h45 - 12h30	Cross Training 11h45 - 12h30	C.A.F 11h45 - 12h30	Cardio Boxe 11h45 - 12h30	Body Barre 12h00 - 12h45	Stretching 12h15 - 13h00	Body Barre 11h30 - 12h30
					Lady Coach Club	
C.A.F 18h15 - 19h00	Body Sculpt 18h15 - 19h00	C.A.F 18h15 - 19h00	Body Barre 18h15 - 19h00	Lady Cardio 18h15 - 19h15	HORAIRES D'OUVERTURE lundi au vendredi 9h00 à 21h30 samedi 9h00 à 14h00 dimanche 10h00 à 13h00 tel 01 34 16 33 04 facebook ---> @ladycoachclub 3 avenue Albert 1er 95600 Eaubonne	
Pilates 19h00 - 19h45	Cardio Boxe 19h00 - 19h45	Lady Danse 19h00 - 19h45	ZUMBA 19h00 - 20h00	STEP 3 19h15 - 20h15		
ZUMBA 19h45 - 20h45	TABATA 19h45 - 20h45	STEP 3 20h00 - 20h45	Cross Training 20h30 - 21h15	LIA 2 20h15 - 21h15		
LIA 1 20h45 - 21h15	Stretching 20h45 - 21h15	Stretching 20h45 - 21h15				

Lady Balance = Cours mélangeant le taï chi, le yoga et le pilates

Body Barre = Cours de renforcement musculaire complet

Lady Danse = Cours de danse chorégraphié

Lady Cardio = Cours cardio inspiré de l'athlétisme

Cross Training = Cours mélangeant le cardio et le renforcement musculaire sous forme d'ateliers qui permet d'améliorer la vitesse, l'agilité, l'équilibre, la résistance, la puissance, la précision, la force et la coordination

Pilates = Cours de gymnastique douce composé d'exercices posturaux

STEP = Cours cardio chorégraphié sur un step

LIA = Cours de fitness cardio chorégraphié

Cardio Boxe = Cours cardio avec mouvement de boxe

C.A.F = Cuisses Abdos Fessiers

 cours donné par un coach femme

 cours donné par un coach homme