

CONCEPTS
Body Pump

COURS CARDIO VASCULAIRE
Body fight / Body tonic / Zumba /
Street Jam / Spinning

RENFORCEMENT
AF / CAF / Abdoflash / CP Ball /
Postur fit / Pumping

RENFORCEMENT DOUX
Gym douce / Pilates /
Postural ball / Yoga danse
Power Yoga, STR

FREESTYLE
Step /
LIA

DANSE
Ragga / Hip-hop / Salsa /
Danse Orientale / Lady Style / Kizomba

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1
8H00						
8H30						
9H00	9h00 GYM / STR 60'	9h00 CP 60'	9h00 PILATES 60'	9h00 CP 45'	9h00 AF 45'	
9H30						
10H00	10h00 CAF 45'	10h00 PILATES INTER 60'		9h45 PILATES 60'	9h45 STR 45'	
10H30						
11H00						11h00 PUMPING 60'
11H30						
12H00						
12H30	12h15 BODY TONIC 45'	12h15 CP 45'	12h15 CIRCUIT 60'	12h15 STR 45'	12h15 PILATES INTER / STR 60'	
13H00		13h00 PILATES 45'				
13H30						
14H00						
14H30						
15H00						
15H30						
16H00						
16H30						
17H00						
17H30				17h30 AF 45'	17h30 CP 40'	
18H00	18h00 AF - 30'	18h00 PILATES 45'	18h00 CP 45'	18h15 STEP 1 45'	18h15 PUMPING 60'	
18H30	18h30 PUMPING 60'	18h45 STEP 1 45'	18h45 ZUMBA 45'	19h00 STR - 30'		
19H00					19h15 BODY FIGHT 45'	
19H30	19h30 BODY CARDIO 45'	19h30 CP/STR 45'				
20H00						
20H30						
21H00						