

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h - 9h45	9h - 9h45	9h30 - 10h	9h - 9h45	9h - 10h		
	Total Body Conditioning	Body Sculpt	Circuit Training	Total Body Conditioning	Pilates		
	9h45 - 10h30	9h45 - 10h30	10h - 11h	9h45 - 10h30		10h - 10h30	10h30 - 11h
	Pilates	Stretching	Gym Douce	Abdos Taille Fessiers		Abdos Fessiers	Abdos Fessiers
						10h30 - 11h15	11h - 11h45
						Body Sculpt	Body Sculpt
	12h30 - 13h	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	11h15 - 12h	11h45 - 12h30
	Fit Attack	Cuisses Abdos Fessiers	Total Body Conditioning	Body Sculpt	Body Barre	Stretching	Step
	13h - 13h45	13h15 - 13h45	13h15 - 13h45	13h15 - 13h45	13h15 - 13h30		
Body Sculpt	Body Zen	Abdos Fessiers	Pilates	Stretching			
18h - 18h30	18h15 - 18h45	18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 19h			
Abdos Fessiers	Step	Body Barre	Cuisses Abdos Fessiers	Body Sculpt			
18h30 - 19h15	18h45 - 19h30	19h - 20h	19h - 19h30	19h - 19h45			
Body Barre	Body Sculpt	Total Body Conditioning	Poitrine Bras Dos	Cuisses Abdos Fessiers			
19h15 - 20h15	19h30 - 20h15	20h - 20h30	19h30 - 20h15	19h45 - 20h30			
Pilates	Pilates	Abdos Fessiers	Circuit Training	Circuit Training			
20h15 - 21h	20h15 - 21h	20h30 - 21h	20h15 - 21h				
Circuit Training	Cross Training	Stretching	Stretching				

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.