

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

STUDIO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 - 10h	9h30 - 10h30	9h30 - 10h	9h30 - 10h	9h30 - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h
	Cuisses Abdos Fessiers	Pilates	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Total Body Conditionning	Body Barre	Abdos
	10h - 10h30		10h - 10h30	10h - 10h30	10h - 10h30	11h - 11h45	11h - 11h30
	Stretching		Stretching	Poitrine Bras Dos	Body Sculpt	Abdos Fessiers	Fessiers
				10h30 - 11h30		11h45 - 12h30	11h30 - 12h15
				Yoga		Body Fight	Body Sculpt
	12h30 - 13h	12h30 - 13h	12h15 - 13h15	12h30 - 13h30	12h30 - 13h15	12h30 - 13h30	12h15 - 13h15
	Total Body Conditionning	Abdos Taille Fessiers	Body Sculpt	Pilates	Abdos Fessiers	Yoga	Yoga
	13h - 13h30	13h - 13h30			13h15 - 13h45		12h15 - 13h
	Abdos Fessiers	Abdos			Stretching		Bike
		18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h - 18h30	18h30 - 19h15		
		Total Body Conditionning	Abdos Fessiers	Bike	Total Body Conditionning		
	18h30 - 19h15	19h - 19h45	19h - 19h45	18h30 - 19h15	19h15 - 20h		
	Total Body Conditionning	Body Barre	Total Body Conditionning	Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers		
	19h15 - 20h	19h45 - 20h15	19h45 - 20h30	19h15 - 20h	20h - 20h45		
	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Pilates	BootCamp	BootCamp		
	20h - 21h	20h15 - 21h	20h30 - 21h30	20h - 21h	20h45 - 21h15		
	Zumba	Pilates	Yoga	Zumba	Stretching		

N'HESITEZ PAS
A DEMANDER
CONSEIL AUPRES
DE VOTRE
COACH

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			BIKING (Débutant) 18h à 18h30			BIKING (Intermédiaire) 12h15 à 13h

Plan d'entraînement individualisé et suivi de l'entraînement aux heures ci-dessus.
Egalement, entraînement libre aux heures d'ouverture du club.

ARTS MARTIAUX

BOXE ANGLAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h30 à 19h30 19h30 à 20h30			

BOXE FRANCAISE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					14h à 15h