

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS
















	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 1	9h - 9h45	8h30 - 9h15	9h - 9h45	9h15 - 10h		9h15 - 10h	
	Cuisses Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Body Pump	Culture Physique		Culture Physique	
	9h45 - 10h15	9h15 - 9h45	9h45 - 10h15	10h - 10h45	9h - 10h	10h - 11h	
	Poitrine Bras Dos	Poitrine Bras Dos	Stretching	Cuisses Abdos Fessiers	Body Balance	Body Pump	
	10h15 - 10h45	9h45 - 10h30	10h15 - 11h	10h45 - 11h45	10h - 11h	11h - 12h	10h30 - 11h30
	Stretching	Circuit Training	Cuisses Abdos Fessiers	Body Pump	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	Body Attack	Body Pump
	10h45 - 11h30	10h30 - 11h	11h15 - 12h	11h45 - 12h15	11h - 11h45	12h - 12h30	11h30 - 12h30
	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	Abdos Fessiers	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	Abdos Fessiers	Circuit Training	Abdos Fessiers	Sh'Bam
	11h30 - 12h30	11h - 12h	12h - 13h	12h15 - 13h15	11h45 - 12h15	12h30 - 13h	12h30 - 13h
	Body Pump	Body Balance	Total Body Conditioning	Body Combat	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Hit Fit
	12h30 - 13h30	12h - 13h	13h - 14h	13h15 - 13h45	12h15 - 13h	13h - 13h45	13h - 13h45
	Body Combat	Body Pump	Body Balance	Abdos Taille	Body Pump	Sh'Bam	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)
		13h - 13h30	15h - 16h	13h45 - 14h15	13h - 14h	13h45 - 14h30	13h45 - 14h15
		TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	Yoga	Stretching	Body Balance	Step (Niveau 1)	Step (Initiation)
	16h - 17h	13h30 - 14h	16h - 16h45	16h15 - 17h		14h30 - 15h15	14h15 - 15h
	Yoga	Abdos Fessiers	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	TRX (Suspension Training) (Nombre limité)		Body Attack	Step (Niveau 1)
		17h - 17h30	17h - 17h30	17h15 - 17h45	17h30 - 18h15	15h15 - 15h45	15h - 15h30
		Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Abdos Fessiers	Culture Physique	Hit Fit	Abdos Fessiers
	17h30 - 18h	17h30 - 18h15	17h30 - 18h30	17h45 - 18h45	18h15 - 19h	15h45 - 16h15	15h30 - 16h
	Abdos Fessiers	Culture Physique	Body Pump	Body Combat	Body Attack	Cuisses Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos
	18h - 18h45	18h15 - 19h15	18h30 - 19h	18h45 - 19h45	19h - 19h30		16h - 17h
Body Pump	Body Pump	Abdos Fessiers	Body Pump	Abdos Fessiers		Stretching	
18h45 - 19h45	19h15 - 19h45	19h - 19h30	19h45 - 20h45	19h30 - 20h15		17h15 - 18h	
Body Attack	Stretching	Stretching	BootCamp	Body Combat		TRX (Suspension Training) (Nombre limité)	
19h45 - 20h30	19h45 - 20h45	19h30 - 20h30	20h45 - 21h15	20h15 - 20h45			
Culture Physique	Body Balance	Body Combat	Abdos Fessiers	Hit Fit			
20h30 - 21h30	20h45 - 21h45		21h15 - 21h45				
Body Combat	Zumba		Poitrine Bras Dos				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2		9h30 - 10h30	8h30 - 9h30			9h - 10h	
		Pilates (Intermédiaire)	Pilates (Débutant)			Body Balance	
		10h30 - 11h15	9h30 - 10h30			9h45 - 10h45	10h30 - 11h
		Pilates (Débutant)	Yoga			Pilates (Débutant)	Abdos Fessiers
		11h15 - 12h15				10h45 - 11h45	10h30 - 11h30
		Pilates (Intermédiaire)				Pilates (Intermédiaire)	Culture Physique
		12h15 - 13h15				11h45 - 12h30	11h - 11h30
		Body Balance				12h - 12h45	11h30 - 12h30
		13h15 - 13h45				12h45 - 13h30	Body Balance
		Abdos Fessiers				Pilates (Intermédiaire)	
		13h45 - 14h15					
		Poitrine Bras Dos					
		15h - 16h					
		Pilates (Débutant)					
		17h - 17h45					
		Culture Physique					
		17h45 - 18h15	17h30 - 18h	17h - 17h45	17h - 18h		
		Step (Initiation)	Poitrine Bras Dos	Culture Physique	Pilates (Débutant)		
		18h15 - 19h	18h - 18h30	17h45 - 18h30	18h - 19h		
		Step (Niveau 1)	Abdos Fessiers	Poitrine Bras Dos	Body Balance		
		19h - 19h30	18h30 - 19h15				19h - 20h
	Abdos Fessiers	Culture Physique				BootCamp	
	19h30 - 20h	19h15 - 20h				20h - 20h30	
	Poitrine Bras Dos	Pilates (Débutant)				Abdos Fessiers	
	20h - 20h30	20h - 20h45					
	Stretching	Pilates (Intermédiaire)					

N'HESITEZ PAS A DEMANDER
CONSEIL AUPRES DE VOTRE COACH

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

RPM & FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM			7h30 - 8h30  RPM				9h30 - 10h30 BIKE
	12h30 - 13h30  RPM			12h15 - 13h15  RPM	12h30 - 13h30  RPM	11h15 - 12h15  RPM	
		12h30 - 13h30  RPM	13h - 14h  RPM				
	19h - 20h  RPM		18h30 - 19h30  RPM	18h45 - 19h45  RPM	18h - 19h  RPM	16h30 - 17h30  RPM	
	20h - 21h  RPM	19h30 - 20h30  RPM		19h45 - 20h45  RPM			

MODERN JAZZ - FIT JAZZ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	20h45 à 22h (M.J)				16h15 à 17h45 (F.J)

BARRE AU SOL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h15 à 13h15	12h15 à 13h15	10h à 11h	14h à 15h	

ZUMBA FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	20h45 à 21h45					

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

PILATES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutant	15h à 16h	10h30 à 11h15 19h15 à 20h	8h30 à 9h30	12h à 12h45 17h à 18h	9h45 à 10h45	
Intermédiaire	11h15 à 12h15	9h30 à 10h30 20h à 20h45		12h45 à 13h30	10h45 à 11h45	

**Pilates Mat : Pour la qualité des cours et votre confort, 14 personnes maximum.*

MUSCULATION - CARDIO TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 14h30 17h à 22h	9h à 14h	15h à 16h 18h à 22h	10h à 14h30 17h à 22h	11h à 14h30	10h à 13h	

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

DANSE CLASSIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	13h15 à 14h15		11h à 12h	15h à 16h	

DANSE ORIENTALE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h30 à 15h30			19h à 20h15		11h15 à 12h30

SALSA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Niv. 1 : Niv. 2 :	20h15 à 21h 21h à 22h			

ARTS MARTIAUX

KARATE - KARATE CONTACT (K.C)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bastille	20h30 à 21h30		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30
Bolivar			20h à 21h15	(K.C)	12h à 13h 19h15 à 20h30	12h30 à 13h45
Maillot	12h30 à 13h30 (K.C)	19h15 à 20h30 20h30 à 21h45	(K.C)	12h30 à 13h30 19h15 à 20h30 20h30 à 21h45		9h45 à 11h15
Ornano	20h à 21h15 (K.C)			20h à 21h		

TAE KWON DO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Bastille			20h30 à 21h45		20h45 à 22h	
Bolivar						10h30 à 11h30 18h30 à 19h30
Cherche Midi				19h15 à 20h30		15h15 à 16h30
St Lazare			18h30 à 19h30		18h45 à 19h45	

TAI CHI CHUAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h à 17h				

ADOS /// JUNIORS

YOGA (A PARTIR DE 7 - 11 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	16h30 à 17h30	14h à 15h			

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

KARATE ADO (A PARTIR DE 14 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		19h30 à 20h30 20h30 à 21h30			13h30 à 14h30 14h30 à 15h30

Les enfants seront placés dans leur niveau par les enseignants.

ADO CARDIO FITNESS (A PARTIR DE 13 ANS)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		16h à 17h 17h à 18h			13h à 14h 14h à 15h