

PLANNING COURS COLLECTIFS

renforcement - cardio training - chorée - bien-être
- entraînement fonctionnel

Lundi

10H30-11H15 **bodysculpt**
 12H15-13H **biking**
 12H30-13H15 **krosstraining**
 17H45-18H30 **bodyflow**
 18H-18H30 **biking 30'**
 18H30-19H15 **aero**
 19H15-19H45 **bodypump 30'**
 19H30-20H15 **krosstraining**
 19H45-20H15 **bodyattack 30'**

Mardi

9H30-10H15 **booty & abdos**
 10H15-10H45 **stretching 30'**
 12H30-13H15 **bodypump**
 17H45-18H30 **booty & abdos**
 18H-19H **Krosstraining 60'**
 18H45-19H30 **biking**
 19H-19H45 **bodycombat**
 19H45-20H15 **circuit training 30'**

Mercredi

10H30-11H15 **pilates**
 12H15-13H **power bike**
 12H30-13H15 **Krosstraining**
 17H45-18H15 **bodyattack 30'**
 18H15-18H45 **total booty**
 18H45-19H15 **total abdos**
 18h45-19H30 **power bike**
 19H15-20H **bodyflow**
 19H30-20H45 **Kross Expert**

Jeudi

9H30-10H15 **bodyflow**
 10H30-11H **biking 30'**
 12H30-13H15 **bodysculpt**
 17H45-18H15 **bodycombat 30'**
 18H30-19H **biking 30'**
 18H30-19H **TRX**
 19H-19H30 **bodypump 30'**
 19H30-20H15 **pilates**

Vendredi

9H30-10H15 **bodypump**
 10H30-11H15 **mobilité**
 12H00-12H30 **Krosstraining**
 12H30-13H15 **circuit training**
 18H-18H30 **circuit training 30'**
 18H30-19H15 **bodysculpt**
 19H15-20H **zumb'ka**

Samedi

10H-10H30 **circuit training 30'**
 10H30-11H30 **bodyflow 60'**
 11H30-12H15 **Krosstraining**

Dimanche

9H30-10H15 **booty & abdos**
 10H30-11H15 **biking**
 11H30-12H15 **Krosstraining**

renforcement musculaire
cardio training cours choregraphié
wellness-gym douce
entraînement fonctionnel

bodypump **LES MILLS+**

Renforcement musculaire avec charges

bodycombat **LES MILLS+**

Entraînement cardio inspiré sports de combat

Krosstraining

Entraînement fonctionnel en smallgroup

LES MILLS+

bodysculpt

Renforcement musculaire fullbody

caf

renforcement cuisses abdos fessiers

step / aero

Entraînement cardio chorégraphié avec ou sans step

pilates

Renforcement des muscles profonds

bodyflow

Pilates et yoga dynamique

total abdos - total booty

Focus sur la sangle abdominale ou les fessiers

cardioburn

Entraînement cardio haute intensité

