

PLANNING DES COURS AU 1er SEPTEMBRE 2017 *

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo
10H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
10H30	ABDOS FESSIERS	PILATES	PILATES	TBC	CAF	CARDIO COMBAT
11H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
11H30	BODY SCULPT	Danse orientale	CAF	ABDOS FESSIERS	Circuit TRAINING	TBC
12H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché
12H30	CARDIO COMBAT	YOGA	RENFO GENERAL	TRX	STRETCHING	ABDOS EXPRESS
13H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
13H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
14H00						
14H30	Pause déjeuner & rotation des coachs					
15H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
15H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
16H00	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
16H30	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	Circuit libre /cours collectifs vidéo	
17H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	ATELIERS PILATES
17H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	ATELIERS DANSE
18H00	PILATES	CIRCUIT HIT	GYM TONIC	ABDOS KILLER	GYM TONIC	ATELIERS CARDIO
18H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	
19H00	ZUMBA	ABDOS FESSIERS	Danse orientale	CAF CARDIO	CAF	
19H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	
20H00	TBC	PILATES/Strech	CARDIO BOXE	BODY ZEN	FERMETURE 20 H	sur reservation coach rens accueil
20H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché		
21H00	FERMETURE 21 H	FERMETURE 21 h	FERMETURE 21 H	FERMETURE 21 h		

- Coach Femme
- Activités douces de renforcement musculaire
- Coach Homme
- Activités ciblées de renforcement musculaire
- Circuit avec coach
- Activités cardio favorisant la perte de poids
- Activité sensuelle favorisant la tonicité des tissus
- Activité de renfo avec sangles en suspension

CAF : Cuisses - Abdos - Fessiers
TBC : Renforcement GENERAL haut / bas corps
TRX : Suspension training (travail avec sangles)

* **Activités susceptibles d'évoluer sans préavis en cas d'absence(s) des coachs.**

Cours accessibles selon disponibilité à raison de 3 cours par semaine, cours non cumulables et assurés à partir de 2 personnes