

Planning Fitness

du 7 au 27 janvier 2019

pour les vacances scolaires voir "planning vacances scolaires"

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		10h00 - 12h30			10h15 - 11h00 Zumba
11h00 - 11h45 Pilate		Coaching personnalisé			11h - 11h45 Stretching évasion
12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 STEP inter/confirmé	
16h00 - 18h30 Coaching personnalisé	16h00 - 18h00 Coaching personnalisé		16h00 - 18h00 Coaching personnalisé	16h00 - 20h45 Coaching personnalisé	
	18h00 - 18h30 Step débutant		18h15 - 18h30 Abdos flash		
18h30 - 19h15 H.I.I.T confirmé	18h30 - 19h15 Barre + TRX	18h30 - 19h15 Pilate	18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	18h15 - 19h45 Yoga	
	19h30 - 20h45 Coaching personnalisé			Coaching personnalisé	

	Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
	Renforcement musculaire général. 2 types de cours : Body scult ; Barre +TRX.
	Cours cardio choregraphié sur un step
	Cours cardio dansé
	Cours ZEN, renforcement musculaire en douceur et étirements
	Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets
Coaching personnalisé	sur rendez-vous à l'accueil. Encadrement particulier avec élaboration de programme et suivi en fonction des objectifs