

Planning Fitness

période scolaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h30 - 11h15 Multi -thèmes
					11h15 - 12h Stretching évasion
12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Pilates	
	18h00 - 18h45 Pilates		18h15 - 18h30 Abdos flash*		
18h30 - 19h15 H.I.I.T confirmé	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	18h15 - 19h30 Yoga	

	Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
	Renforcement musculaire général. 2 types de cours : Body scult ; Barre +TRX.
	Renseignez-vous à l'accueil du thème de la semaine. Zumba, cardio-renfo, gym suédoise, strong, cardio step, LIA...
	Cours ZEN, renforcement musculaire en douceur et étirements
	Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets

* cours accessible à toutes les formules sans supplément.