



du 10 au 16 Février 2025

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	
Samuel	Samuel	Samuel	Samuel	
	18h00 - 21h45 Soirée ZEN accessible aux usagers de l'espace forme. (voir à l'accueil)		18h15 - 18h30 Abdos flash*1	
18h30 - 19h30 H.I.I.T			18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Samuel			Samuel	

du 17 au 23 février 2025

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	
Allan	Allan	Samuel	Samuel	
	18h00 - 18h45 Pilate		18h15 - 18h30 Abdos flash*1	
	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
	Allan		Samuel	



Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses

Renforcement musculaire général sans et avec petit matériel.

Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets

Cours ZEN, renforcement musculaire en douceur et étirements

*1 cours accessible à toutes les formules sans supplément.