






# PLANNING FITNESS

Période scolaire – À partir du 1<sup>er</sup> Septembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h30 – 11h15 Multi-thèmes
					11h15 – 12h00 Stretching évasion
12h30 – 13h15 Body scult	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12H30 – 13H15 Body scult	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 – 13h15 Pilate	
	18h00 – 18h45 Pilate		18h15 – 18h30 Abdos flash *1		
18h30 – 19h15 H.I.I.T confirmé	18h45 – 19h30 Barre + TRX		18h30 – 19h15 Circuit Training Alterné	19h15 – 20h30 Yoga *2	

-  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.

\* 1 cours accessible à toutes les formules sans supplément.

\* 2 possibilité de quitter le cours de yoga à 20h15.