

PROGRAMME COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h30-10h00 REVEIL MUSUCLAIRE				
10h00-10h45 BODY SCULPT	10h00-10h30 REVEIL MUSUCLAIRE	10h00-10h30 STRETCHING			10h30-11h30 BOOTCAMP	10h00-10h45 REVEIL MUSUCLAIRE
10h45-11h00 ABDOS FLASH	10h30-11h30 CIRCUIT TRAINNING	10h30-11h30 ATELIER SPORT SANTE			11h30-12h00 STRETCHING	10h45-11h30 C.A.F
12h30-13h00 CARDIO TRAINNIG	12h30-13h00 C.A.F	12h30-13h00 CARDIO TRAINNIG				11h30-12h00 BODY BARRE
13h00-13h30 C.A.F	13h00-13h30 STRETCHING	13h00-13h30 C.A.F				
13h30-18H30 SALLE EN ACCES LIBRE						
18h30-19h15 HIIT TRAINNING	18h30-19h00 REVEIL MUSCULAIRE	18h30-19h15 BODY BARRE	18h30-19h15 PILATES	18h30-19h00 FUNCTIONNAL ZONE		
19h15-19h30 ABDOS FLASH	19h00-19h30 ABDOS FLASH	19h15-20h00 HITT TRAINNING	19h15-20h00 CARDIO BOXING	19h00-19h30 C.A.F		
19h30-20h30 MAGIC SCLUPT	19h30-20h15 CROSS TRAINNING	20h00-20h30 FIT BALANCE	20h00-20h30 DANCE WORKOUT	19h30-20h15 STEP		
	20h15-20H30 STRETCHING			20h15-20H30 STRETCHING		

-  Renforcement musculaire
-  Gym Douce
-  Cardio
-  Danse et Coordinartion