



PLANNING SEPTEMBRE 2016/2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H30		BODYSULPT 45MIN	PARCOURS FORME 45MIN		ABDOS FESSIERS 30MIN	
11H00					STRETCHING 15MIN	BODYSULPT 1H
11H15		STRETCHING 15MIN				
12H00						STRETCHING 20MIN
12H30	PARCOURS FORME 45MIN	ABDOS FLASH 30MIN	HIIT 30MIN	RPM 30MIN	HIIT 30MIN	
17H45	POWER JUMP 45MIN	RPM 45MIN	ABDOS FLASH 30MIN	CAF 45MIN	ABDOS FLASH 30MIN	BODYSULPT 45MIN
18H30	POWER PUMP 45MIN	ZUMBA DANCE 45MIN	BOXING GYM 1H	STEP 45MIN	RPM 45MIN	POWER JUMP 45MIN
19H15					ABDOS FLASH 15MIN	
19H30	CIRCUIT BOXING 1H	BODY SCULPT 45MIN	RPM 45MIN	RPM 45MIN	ZUMBA 45MIN	STRETCHING RELAXATION 30MIN
20H00						
20H30	SALSA CURAINE NIVEAU 1 1H					

OUVERTURE :
6H-23H

PRÉSENCE COACH :
DU LUNDI AU VENDREDI : 10H-13H ET 14H-20H30
SAMEDI : 10H-12H30

COURS MULTIMÉDIA DISPONIBLE
DE 6H À 23H

Semaine du 17 au 29 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 : Parcours Forme			12h30 : Zumba Dance	
18h30 : CAF	18h30 : Zumba Dance	18h30 : CAF	18h30 : BodySculpt	18h30 : Jump
19h15 : Circuit Boxing	19h15 : BodySculpt	19h15 : HIIT	19h15 : RPM	19h15 : Abdos

Samedi	Dimanche
Plateau Musculation / Cardio-Training Salle Multimédia	Plateau Musculation / Cardio-Training Salle Multimédia

Semaine du 3 au 15 Juillet et du
31 au 11 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 : Parcours Forme			12h30 : RPM	
17h45 : Jump / RPM	17h45 : Abdos	17h45 : CAF	17h45 : Abdos	17h45 : BodySculpt
18h30 : CAF	18h30 : Zumba Dance	18h30 : RPM	18h30 : BodySculpt	18h30 : Jump
19h15 : Circuit Boxing	19h15 : BodySculpt	19h15 : Abdos	19h15 : RPM	19h15 : Abdos

Samedi	Dimanche
Plateau Musculation / Cardio-Training Salle Multimédia	Plateau Musculation / Cardio-Training Salle Multimédia

