

Planning

Cours Collectifs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30	Stretching		Yoga		Pilates	10h00/11h Step
12h30/13h30	Circuit Training	Body Sculpt	CAF	HIT	Gym Ball	11h/12h CAF
17h00/18h00			Body Sculpt	Stretching	CAF	
18h00/19h00	CAF	Pilates	Zumba	Circuit Training	Fit Box	
19h00/20h00	Zumba	HIT	Gym Ball		Stretching/Relaxation	
20h00/21h00	Circuit Training	Yoga				

High intensity HIT : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité

Gym Ball : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

Step : Cours chorégraphié avec un step

Circuit Training : Alternance cardiovasculaire et renforcement musculaire sous forme d'ateliers

Fit box : Cours cardio mélangeant mouvements de fitness et de boxe

Pilates : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

Body sculpt : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

Zumba : Cours chorégraphiés de danse latine

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

Yoga : Ensemble de postures et d'exercices de respiration

Stretching : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation