

Planning



Cours Collectifs

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

HIIT : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité

Gym Ball : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

Step : Cours chorégraphié et d'équilibre avec un step

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

Pilates : Gym posturale basée sur la respiration et le planement.

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.