

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	Fit boxe	
19h00/20h00	Zumba	High Intensity	Gym Ball	Body Sculpt	Stretching/Relaxation	
20h00/21h00	Circuit Training	Yoga				

High Intensity : 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.

Bodysculpt : Renforcement musculaire avec step et barres lestées.

Zumba : Cours chorégraphiés de danse latine.

CAF : Cuisse Abdos Fessiers