



15 rue Emile Zola 93100 Montreuil Tél : 01 43 60 46 17

PLANNING DES COURS DE AOUT A DECEMBRE 2015*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00	Cardio / Circuit libre cours vidéo				Cardio / Circuit libre cours vidéo	
9H30	Circuit coaché				Circuit coaché	
10H00	STRETCHING	Cardio / Circuit libre cours vidéo	Cardio / Circuit libre cours vidéo	Cardio / Circuit libre cours vidéo	CARDIO COMBAT	Cardio / Circuit libre cours vidéo
10H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	STEP
11H00	TRX	Circuit coaché	ZUMBA	Circuit coaché	ABDOS FESSIERS	Circuit coaché
11H30	Circuit coaché	PILATES	Circuit coaché	CARDIO COMBAT	Circuit coaché	BODY BARRE
12H00	ABDOS FESSIERS	Circuit coaché	YOGA	Circuit coaché	ZUMBA	Circuit coaché
12H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	STRETCHING
13H00	CALORIES KILLER	ZUMBA	ABDOS FESSIERS	TRX	PILATES	
13H30						
	13h30-17h00 : Cardio / Circuit libre /cours vidéo					
17H00	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	
17H30	Circuit coaché	ELASTIC FITNESS	Circuit coaché	BODY BARRE	Circuit coaché	
18H00	CALORIES KILLER	Circuit coaché	CAF	Circuit coaché	STEP	
18H30	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	Circuit coaché	
19H00	STEP	STRETCHING	ZUMBA	CAF	STRETCHING	
19H30	Circuit libre / vidéo	Circuit coaché	Circuit libre / vidéo	Circuit coaché	Circuit libre / vidéo	
20H00		CARDIO COMBAT		ZUMBA		
20H30		Circuit libre / vidéo		Circuit libre / vidéo		
21H00						

Coach Femme

Activités zen de renforcement musculaire

Coach Homme

Activités ciblées de renforcement musculaire

Activités cardio favorisant la perte de poids

CAF : Cuisses - Abdos - Fessiers

TRX : Suspension training

* Activités susceptibles d'évoluer sans préavis en cas d'absence(s) des coaches.

Cours accessibles selon disponibilité à raison de 3 cours par semaine, cours non cumulable.