

# PLANNING 2015 - POMME

**CONCEPTS**  
Body Combat / Body Pump

**COURS CARDIO VASCULAIRE**  
Body fight / Body tonic / Zumba /  
Street Jam / Spinning

**RENFORCEMENT**  
AF / CAF / Abdoflash / CP Ball /  
Postural fit / Pumping

**RENFORCEMENT DOUX**  
Gym douce / Pilates /  
Postural ball / Yoga danse  
Power Yoga, STR

**FREESTYLE**  
Step /  
LIA

**DANSE**  
Ragga / Hip-hop / Salsa /  
Danse Orientale / Lady Style / Kizomba

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1
9H00	9h00 GYM / STR 60'	9h00 CP 60'	9h00 PILATES 60'	9h00 CP 45'	9h00 AF 45'	
9H30						
10H00	10h00 CAF 45'	10h00 PILATES INTER 60'		9h45 PILATES 60'	9h45 STR - 30'	
10H30						
11H00						
11H30						11h00 PUMPING 60'
12H00						
12H30	12h15 BODY TONIC 45'	12h15 CP 45'	12h15 PUMPING 60'	12h15 STR 45'	12h15 PILATES INTER 45'	12h00 AF - 30'
13H00		13h00 PILATES 45'				
13H30						
14H00						
14H30						
15H00						
15H30						
16H00						
16H30						
17H00						
17H30						
18H00	18h00 AF - 30'	18h00 CP 45'	17h45 ABDOFLASH - 15'	17h30 AF 45'	17h30 AF 40'	
18H30	18h30 PUMPING 60'	18h45 BODY FIGHT 45'	18h00 PUMPING 45'	18h15 STEP 3 60'	18h15 PUMPING 60'	
19H00			18h45 ZUMBA 45'			
19H30	19h30 BODY CARDIO 45'	19h30 STEP 1 45'	19h30 STEP INITIATION 45'	19h15 STR - 30'	19h15 BODY FIGHT 45'	
20H00				19h45 ABDOFLASH - 15'		
20H30		20h15 STR - 15'				
21H00						
21H30						
22H00						