PLANNING 2015 - **ST CYPRIEN**

- **CONCEPTS** — Body Combat / Body Pump
- **COURS CARDIO VASCULAIRE** — Body fight / Body tonic / Zumba / Street Jam / Spinning
- **RENFORCEMENT** — AF / CAF / Abdoflash / CP Ball / Postur 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	DIMANCHE
	Salle 1	SPIN	Salle 1	SPIN	Salle 1	SPIN	Salle 1	SPIN	Salle 1	SPIN	Salle 1	Salle 1
9H30	9h30 CP / STR 60'		9h30 AF / STR 60'		9h30 BODY TONIC 60'	9h30 PILATES 60'	9h30 AF / STR 60'		9h30 GYM DOUCE 60'			
10H00												
10H30						10h30 STR - 30'	10h30 GYM DOUCE 45'		10h30 PILATES 45'			10h30 CP 45'
11H00											10h45 GYM DOUCE 45'	
11H30												11h15 STR - 30'
12H00											11h30 AF - 30'	
12H30	12h15 BODY CARDIO 60'		12h15 STREET JAM 45'		12h15 CP 45'		12h15 BODY PUMP 60'		12h15 BODY FIGHT 60'		12h00 CP / STR 60'	
13H00					13h00 STR - 30'							
13H30												
14H00												
14H30												
15H00	15h00 BODY PUMP 60'		15h00 AF - 30'				15h00 GYM 45'		15h00 GYM 45'			
15H30			15h30 STR 45'									
16H00							15h45 STRETCH 45'		15h45 STRETCH 45'		16h00 AF - 30'	
16H30											16h30 BODY TONIC 45'	
17H00												
17H30	17h30 BODY PUMP 60'		17h30 CP 45'		17h30 AF - 30'						17h15 STR - 30'	
18H00					18h00 BODY TONIC 45'	18h00 LIA 2 60'	18h00 CAF 45'		18h00 CP 45'	18h00 LIA 2 60'		
18H30	18h30 STEP 2 45'			18h15 LIA 2 45'								
19H00		19h00 HIP HOP 60'	19h00 INTERVAL TRAINING - 45'	ABDOFLASH - 15'	18h45 CP 45'	19h00 STEP 3 60'	18h45 STEP 2 45'	19h00 HIP HOP 60'	18h45 LIA 1 45'	19h00 STEP 3 60'		
19H30	STR - 15' 19h30 AF - 30'			19h15 STEP 3 45'								
20H00	20h00 LATINO'FIT 60'	20h00 RAGGA 60'			19h00 SPIN 45'		19h45 BODY CARDIO 45'	20h00 RAGGA 60'				
20H30												
21H00		21h00 SPIN 45'										
21H30												
22H00												