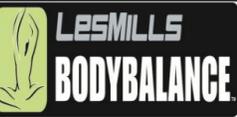
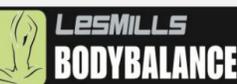


PLANNING SEPTEMBRE 2014

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
			Thierry		Agathe		Maëva		Elodie		Thierry
9h15 à 9h45	Lady Fit	9h15 à 9h45	Renfo-Cardio	9h30 à 11h		9h15 à 10h		9h15 à 9h45	Lady Silhouette	9h15 à 9h45	
9h45 à 10h30		9h45 à 10h15	Pilates			10h à 10h30		9h45 à 10h30	SwissBall	9h45 à 10h15	Pilates
10h30 à 11h15	Pilates	10h15 à 11h	Lady CAF			10h30 à 11h15		10h30 à 11h15		10h15 à 10h45	Stretching
		11h à 11h15	Stretching							10h45 à 11h45	
			Thierry		Séniors		Maëva		Thierry		
12h15 à 13h15	Lady Cardio	12h15 à 12h45	Lady Fit	12h30 à 13h30	Yoga (hors planning)	12h15 à 13h15	Lady Cardio	12h15 à 13h15	Lady Power		
		12h45 à 13h15						14h à 15h	Pilates (hors planning)		
			Maëva		Maëva		Thierry				Régulièrement votre club vous propose des conventions et ateliers divers: zumba, zumba kids, sophrologie, yoga... Renseignez vous à l'accueil
		15h45 à 16h15	Lady Silhouette	15h45 à 16h15	Lady Fit	15h45 à 16h30					
		16h15 à 16h45		16h15 à 16h45	Lady Silhouette	16h30 à 17h15					
		16h45 à 17h15	Stretching								
	Jean-Jacques			17h15 à 17h45					Elodie		
17h30 à 18h15	Lady CAF	17h45 à 18h15		17h45 à 18h30		17h30 à 18h15	SwissBall	17h30 à 18h15	Lady CAF		
18h15 à 19h		18h15 à 19h		18h30 à 19h		18h15 à 19h	Lady CAF	18h15 à 19h			
		19h à 19h15	Stretching	19h à 19h15	Stretching	19h à 19h15	Stretching				

planning non contractuel : peut être modifié à tout moment

Lady fit	Mélange de renforcement musculaire et Cardio
CXWORX	cours destiné à affûter les abdos et les lombaires sur la base de gainnage
Body Balance	Mélange de Yoga Tai chi et pilates : concentré de bien être physique et mental
SH'Bam	Chorégraphies et danses sur des rythmes actuels et tubes populaires
Zumba	enchaînement de danses sur fond de musique latino
Lady CAF	Cuisse Abdo Fessiers
Pilates	Exercices qui agissent sur les muscles profonds et la respiration, Prévient le mal de dos,
Silhouette	cours visant à affiner les muscles, basé sur du renforcement musculaire haut et bas du corps
Lady Cardio	Cours d'1Heure inspiré de tout type de mouvement pour brûler des calories
Lady Power	Cardio - renforcement musculaire intense et explosif
Zumba Toning	enchaînement de danses sur fond de musique latino avec des altères
Stretching	exercices de souplesse et d'étirement
BodyPUMP	Cours original avec poids qui sculpe, renforce et tonifie tout votre corps rapidement !
Yoga/Pilates	Ces cours particuliers évolutifs nécessitent une inscription supplémentaire (voir accueil)
Swissball	Renforcement et gainage à l'aide de balons