

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h 9h30	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit
9h30 10h						
10h 10h30		10h C.A.F		10h Body sculpt		
10h30 11h						
11h 11h30	11h C.A.F	Cardio/Circuit	11h Body zen	Cardio/Circuit	11h Body zen	11h C.A.F
11h30 12h						
12h 12h30	Cardio/Circuit		Cardio/Circuit		Cardio/Circuit	
12h30 13h	12h30 Body sculpt		12h30 X Ttraining		12h30 C.A.F	
13h	CARDIO					
17h	CIRCUIT LIBRE					
17h 17h30	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	
17h30 18h						
18h 18h30	18h30 Body sculpt	18h30 Cardio Combat	18h30 C.A.F	18h30 ZUMBA	18h30 Pilates	
18h30 19h		Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	Cardio/Circuit	
19h 19h30	19h30 Body zen					
19h30 20h	Cardio/Circuit					
20h 20h30	Cardio/Circuit					

3 personnes minimum par cours

CAF Cuisses abdos fessiers
 Body sculpt Travail sur tout le corps, avec ou sans accessoires
 Cardio Combat Exercices cardio, combat, burpees.....
 X training ou High intensity interval training 50s intense 10s de récupération
 Body zen Stretching relaxation
 Pilates Méthode de musculation douce reposant sur des postures et de la respiration