|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lundi** | **mardi** | **mercredi** | **jeudi** | **vendredi** | **samedi** | **Dimanche** |
| **9h30** | **bodysculpt** |  |  | **9h15****Pilates et tai chi** |  | **Cardio attack** |  |
| **10h30** | **10h15****Step 1****30 min** |  | **bodysculpt** |  |  | **10h15****zumba** | **zumba**  |
| **11h 15** |  | **10H45****Pilates** |  |  | **Circuit training** |  | **bodysculpt** |
| **12h15** |  | **Leg lifting** |  | **12h15****Cardio combat** | **Abdo fessier flash** |  |  |
| **17h30** | **Leg lifting** |  | **Circuit training**  | **100 %****training****30 min** | **Yoga dance** |  |  |
| **18h15** | **TABATA** | **Salsa ou reggaeton****1 € de participation en suppl** | **zumba** | **18H00****pilates** | **Step 2 ou bodysculpt** |  |  |
| **19h15** | **FAC**  |  | **FAC** | **18H45****Abdo fessier flash** | **FAC****ou aero latino** |  |  |

Step : travail cardio vasculaire à base d’enchainements de mouvements sur une marche qui permet le brulage de graisse

Bodysculpt : travail complet par le renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs, travail cardio vasculaire et de souplesse.

Pilates : Mouvements lents et fluides pour le tonus musculaire, la souplesse et l'équilibre associés à la maîtrise respiratoire.

Fessier Abdo cuisse : renforcement musculaire de ces groupes.

Aero latino: Chorégraphie simple et ludique sur des musiques diverses

Leg-lifting : tous pour combattre la cellulite !

Circuit training : travail en atelier avec un temps déterminé.

Tabata : nouvelle méthode japonaise qui permet de bruler un maximum de calorie.

Cardio attack : enchainement de pas basique pour un travail cardio vasculaire.

Yoga dance : nouvelle activité qui mélange le pilates, le yoga et la danse.

Abdo fessier flash : cour d’une demi heure avec un travail intense des abdominaux et des fessiers