

NOUVEAUX HORAIRES
OUVERTURE LUNDI ET MARDI NON STOP
NOUVELLES ACTIVITES

OH LES FILLES !

PLANNING AU 7 SEPTEMBRE 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30-10H45	10H-10H45	10H00-10H45	10H-10H45	10H-10H45	10H-10H30
SWISS BALL <i>Sabrina</i>	 ZUMBA <i>Sabrina</i>	PILATES <i>Cathy</i>	BODY SCUPLT <i>Cathy</i>	BODYPUNCH <i>Sabrina</i>	STRETCHING <i>Sabrina/Magda*</i>
10H45-11h15	10H45-11h15	Plateau musculation et cardio-training	12H-12H30	10H45-11H15	10H30-11H15
ABDOS-FLASH <i>Sabrina</i>	BODY RESISTANT <i>Sabrina</i>		GYM BALL <i>Sabrina</i>	ABDOS-TAILLE <i>Sabrina</i>	BODY SCULPT <i>Sabrina/Magda*</i>
12h30-13H15	12h30-13h15	12H30-13h15	12H30-13H15	12H30-13H15	11H15-12H
BODY BARRE <i>Sabrina</i>	CROSS TRAINING <i>Cathy</i>	BODY SCUPLT <i>Cathy</i>	STEP 2 <i>Sabrina</i>	 ZUMBA <i>Sabrina</i>	 ZUMBA <i>Sabrina/Magda*</i>
16H30-17H	15H30-16H	Plateau musculation et cardio-training de 10h à 13h15 et de 17h30 à 20h15			*Alternance un samedi sur 2
CROSS TRAINING <i>Cathy</i>	GYM BALL <i>Cathy</i>				
18H-18H45	18H15-19H	18H-18H45	18H-18H45	18H-18H45	Horaires d'ouverture : Lundi : 10h30-20h30 Mardi : 10h00-20h30 Mercredi et jeudi : 10h00-13h30 17h30-20h30 vendredi: 10h00-13h30 17h30-20h00 Samedi : 10h00-12h00
PILATES <i>Cathy</i>	BODY SCULPT <i>Cathy</i>	STEP 1 <i>Sabrina</i>	 ZUMBA <i>Sabrina</i>	BODY BARRE <i>Sabrina</i>	
18H45-19H30	19H-19H45	18H45-19H30	18H45-19H30	18H45-19H15	
CARDIOBOXE <i>Sabrina</i>	 ZUMBA <i>Aurélie</i>	BODY BARRE <i>Sabrina</i>	SWISS BALL <i>Sabrina</i>	CROSS TRAINING <i>Sabrina</i>	
19H30-20H15	19H45-20H30	19H45-20H30	19H30-20H15	19H15-19H45	
 ZUMBA <i>Sabrina</i>	STEP 1 <i>Aurélie</i>	 ZUMBA <i>Aurélie</i>	ABDOS-FESSIERS <i>Sabrina</i>	SWISS BALL <i>Sabrina</i>	



Cours de cardio combinant des mouvements aérobics et de danse



STEP et Cardioboxe (Cours de cardio) Bodypunch et cross training (Cours à dominante cardiovasculaire)



Abdos-fessiers, Bodysculpt, Abdos-taille, Abdos flash (Cours de renforcement musculaire)



Body barre et body resistant (Cours de renforcement musculaire à haute intensité)



Pilates, Swiss ball, Gym ball, Stretching (Cours d'assouplissement)