

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 10h00-21h30

Mercredi : 14h00-21h30

Samedi et Dimanche : 10h00-18h00

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
10h30						10h30		
12h30					 	11h30		
17h30						15h30		
18h15			 	! 18h45 ! 		16h30	 	
19h15		 						
20h15				 				

Cardio

- Cours sur vélos, simple et efficace. Brûle les graisses.
- Développe l'endurance et l'agilité. Brûle les graisses.
- Développe l'explosivité. Améliore la condition physique en se défoulant.
- Muscle et affine jambes et fessiers. Brûle les graisses.

Renfo

- Muscle, tonifie et dessine. Brûle les graisses.
- Abdos, taille, dos, hanches, fessiers. Renforce le corps où cela compte le plus.
- Tonifie et étire en douceur. Programme anti-stress.

Danse

- Le plaisir de danser tout simplement.
- Bougez votre corps et laissez le plaisir de danse s'emparer de vous.
- Une fête de fitness et de danse latine exaltante.