



PLANNING PRÉPARATION PHYSIQUE ET SPA

HORAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI

De 6H à 23H

SAMEDI ET DIMANCHE

De 6H à 19H

OUVERT
365J/AN

PRÉPARATION PHYSIQUE

PHASE 1

Rendez-vous

PHASE 2

10 séances encadrées

PHASE 3

Rendez-vous

COURS COLLECTIFS

Yoga - Pilates - Stretching

Boxe Française - Boxe

Gainage - TRX - Pump

Abdos Fessiers - CAF

Bike - Cardio Attack

Danse Orientale - Step - Zumba

ESPACE TRAINING

- Espace Cardio
- Espace Musculation
- Espace Barres/Poids libres
- Espace Cours Collectifs
- Espace Étirement
- Espace Coaching
- Espace SPA

PARCOURS

CARDIO

Remise à niveau

TONIC

Tonicité musculaire

POWER

Puissance musculaire

SPA

Hamмам Sauna

Lundi - Vendredi 16H - 20H
Samedi 09H - 13H

Sur réservation à l'accueil
Peignoir, Claquettes
Maillot de Bain



PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<ul style="list-style-type: none">PILATES 09H30 - 10H15STRETCHING 10H15 - 11H00	<ul style="list-style-type: none">CAF 09H30 - 10H15STRETCHING 10H15 - 11H00		<ul style="list-style-type: none">PILATES 09H30 - 10H15STRETCHING 10H15 - 11H00	<ul style="list-style-type: none">EQUILIBRE 09H30 - 10H15	<ul style="list-style-type: none">PILATES 09H30 - 10H15PUMP 10H15 - 11H15STRETCHING 11H15 - 12H00
<ul style="list-style-type: none">PILATES 12H30 - 13H15		<ul style="list-style-type: none">ABDOS GAINAGE 12H30 - 13H15	<ul style="list-style-type: none">YOGA 12H15 - 13H30	<ul style="list-style-type: none">PILATES 12H30 - 13H15	
<ul style="list-style-type: none">ABDOS FESSIERS 17H30 - 18H00CARDIOTRX 18H00 - 18H45STEP 18H45 - 19H30PUMP 19H30 - 20H15BOXE FRANÇAISE 20H15 - 21H15	<ul style="list-style-type: none">GAINAGE 17H30 - 18H00CAF 18H00 - 18H45BIKE 18H45 - 19H30PILATES 19H30 - 20H15	<ul style="list-style-type: none">ABDOS FESSIERS 17H30 - 18H00CARDIO ATTACK 18H00 - 18H45PILATES 18H45 - 19H30DANSE ORIENTALE 19H30 - 20H30YOGA 20H30 - 21H45	<ul style="list-style-type: none">BIKE 18H00 - 18H45CAF 18H45 - 19H30PUMP 19H30 - 20H15BOXE 20H15 - 21H15	<ul style="list-style-type: none">CAF 17H45 - 18H30PILATES 18H30 - 19H15ZUMBA 19H15 - 20H00YOGA 20H00 - 21H15	<p>2016 - 2017</p> <p>PLANNING DU 1^{er} SEPTEMBRE AU 31 JUILLET</p> <p>MATERIELS</p> <ul style="list-style-type: none">- Cadenas- Bouteille d'eau- Serviette  