

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H45 8H30	STRETCH	GYM TRAD	PILATES	CARDIO SCULPT	BARRE A TERRE	9H15 10H00 TOTAL BODY + 30 MIN. STRETCH
9H00 10H00	BARRE A TERRE	CARDIO SCULPT	C.T.A.F	GYM TRAD	PILATES STRETCH	
12H30 13H30	CARDIO SCULPT	PILATES STRETCH	BIKE 45 MIN	BARRE A TERRE	GYM TRAD	
17H15 18H15			DANSE MODERN' JAZZ			
18H15 19H15	GYM TRAD	BARRE A TERRE	ZUMBA	C.T.A.F	CARDIO SCULPT	
19H15 20H15	ENERGY ZEN				BIKE 60 MIN	
						12H00 FERMETURE

PILATES : gym douce, basée sur la respiration, l'étirement et le renforcement musculaire.

ENERGY ZEN : gym douce, mélange de Tai-chi, pilates et yoga.

C.T.A.F : renforcement musculaire (*Cuisses, Taille, Abdos, Fessier*).

GYM TRAD : renforcement musculaire avec petit matériel.

BARRE A TERRE : renforcement musculaire dans un contexte d'étirement.

CARDIO SCULPT : cours d'aérobic associé à un renforcement musculaire.

BIKE : cours d'aérobic en vélo.

ZUMBA : cours de danse latine, idéal pour les débutants qui veulent apprendre à danser & s'amuser.