



# PLANNING DE COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					9H30-10H30
10H-11H	10H-10H45	10H-11H	10H-10H45	10H-11H	EASY GYM
POWERFIT	CARDIO-FITNESS	PILOXING	CAF	CARDIO-FITNESS	
					11H-12H
					POWERFIT
12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H30	12H30-13H15		
CAF	FIT STEP / ABDOS FESSIERS	EASY GYM	STEP		
	17H-18H	17H-18H			
	ZUMBA	ZUMBA			
18H-18H45	18H15-19H		18H-18H45	18H-19H	
ENERGY SCULPT	CAF		ENERGY SCULPT	TRAMPO-FIT	
				19H-19H45	
19H-20H	19H15-20H15		19H15-20H15	FIT STEP / ABDOS FESSIERS	
CARDIO-FITNESS	TRAMPO-FIT		POWERFIT		
				20H-20H30	
				STRETCHING	

**POWERFIT** : Renforcement musculaire avec charges additionnelles

**FIT STEP** : Step sans impacts basé sur une nouvelle méthode, qui permet de préserver les articulations tout en incluant du renforcement musculaire

**EASY GYM** : Gym douce

**ENERGY SCULPT** : Cours chorégraphié mélangeant le Fitness et le renforcement musculaire avec charges additionnelles

**TRAMPO-FIT** : Cardio-training sur trampoline individuel. Un cours très ludique, sans impacts avec le sol et qui préserve les articulations et la colonne vertébrale

**CAF** : Cuisses, Abdos, Fessiers

**PILOXING** : Mélange de Fitness, de Pilate, de Danse et de Boxe (se pratique avec des gants lestés). \* Achats de gants obligatoires