

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

RENTREE 2016 : à partir du lundi 5 septembre

Lundi 9h 21h	mardi 9h 21h	mercredi 9h 21h	jeudi 9h 21h	vendredi 9h 21h	samedi 10h 17h	dimanche 10h 13h
9h30 - 10h30 Pilates Milena	9h45 - 10h30 Renfo Gainage Nathalie	10H00 - 11h00 Gym Boxing Abou	10H00 - 10h45 Circuit Minceur Abou	9h45 - 10h15 Abdos Taille Nathalie		
10H30 - 11h30 Danse Orientale Milena	10h30 - 11h00 Stretching Nathalie			10h15 - 11h00 Gym Tonic Nathalie	10h30 - 11h30 Boxe Fitness + CAF Abou	
	10h00- 13h00 Plateau Rayan	11h00- 13h00 Plateau Abou+ Elias	11h00- 13h00 Plateau Abou+ Elias	10h00- 13h00 Plateau Rayan	10h00- 13h00 Plateau Rayan	
					14h - 15h Zumba Kids 4 - 7 ans Jocelyne	
à partir de 17H30 Coaching plateau Abou	à partir de 17H30 Coaching plateau Didier + Rayan	à partir de 17H00 Coaching plateau Rayan + Elias	à partir de 18h00 Coaching plateau Davy + Rayan	à partir de 17H00 Coaching plateau Tony + Rayan	15h - 16h Zumba Kids 8 - 13 ans Jocelyne	
18h00 - 18h30 Abdos Fessiers Abou	18h00 - 18h15 Abdos Flash Didier	18h15 - 19h00 CAF stagiaire	17h30 - 18h15 Body Zen / Pilates Dorothee	18h00 - 18h45 LIA ou STEP Tony		
18h30 - 19h30 Cardio Boxing + Self Defense Abou	18h15 - 19h15 Body Sculpt Didier	19H00 - 19h30 Circuit Training Jocelyne	18h15 - 19h00 Step Dorothee	18h45 - 19h30 Body Pump Tony		
19h30 - 20h30 Zumba Fitness Nathalie	19h15 - 20h15 Djembel Sanaa	19H30 - 20h30 Zumba Fitness Jocelyne	19h00 - 19h45 Body Equilibre / Taï Chi Davy			
	20h15 - 20h45 Danse Hall-Lady Style Sanaa		19h45 - 20h30 Body Power (Pump) Davy	19h30 - 20h30 Cross Training Tony		
Coaching plateau	Coaching plateau	Coaching plateau	Coaching plateau	Coaching plateau		

Djembel : Danse Africaine
LIA : Aérodanse
Body Power : Body Pump
Oxygeno : Taï Chi / Yoga
Body Zen : Taï Chi / Pilate
Circuit Training / Cross Training : entrainement intensif
CAF : Cuisses / Abdos / Fessiers
Cardio Boxe : Boxe Fitness
Pilate : renforcement des muscles profonds
Réveil Musculaire : Gym Douce
Body Sculpt : renforcement musculaire intensif