

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>7H</b>	<b>7H</b>	<b>7H</b>	<b>7H</b>	<b>7H</b>	<b>9H</b>	<b>9H30</b>
<b>ABDOS - FESSIERS</b> 9H30 - 10H	<b>BODY SCULPT</b> 9H - 9H30	<b>HIIT CIRCUIT</b> 7H30 - 9H30	<b>BODY SCULPT</b> 9H - 9H30	<b>BODY BALANCE</b> 9H - 10H	<b>BODY SCULPT</b> 9H - 9H30	<b>BODY SCULPT</b> 9H30 - 10H
<b>BODY SCULPT</b> 10H - 10H30	<b>FATAL</b> 9H30 - 10H		<b>ABDOS - FESSIERS</b> 9H30 - 10H	<b>BODY SCULPT</b> 10H - 10H30	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 9H30 - 10H	<b>FATAL</b> 10H - 10H30
<b>BODY BALANCE</b> 10H30 - 11H30	<b>STRETCHING</b> 10H - 11H		<b>STRETCHING</b> 10H - 11H	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 10H30 - 11H	<b>STRETCHING</b> 10H - 10H30	<b>STRETCHING</b> 10H30 - 11H15
					<b>BODY PUMP</b> 10H30 - 11H30	<b>GYM CARDIO</b> 11H15 - 12H
<b>FATAL</b> 12H15 - 12H45	<b>BODY STEP</b> 12H15 - 13H	<b>ZUMBA</b> 12H15 - 13H	<b>HIIT CIRCUIT</b> 12H - 12h45	<b>FATAL</b> 12H15 - 12H45	<b>FATAL</b> 11H30 - 12H	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 12H - 12H30
<b>BODY SCULPT</b> 12H45 - 13H30	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 13H - 13H30	<b>BODY PUMP</b> 13H - 14H	<b>FATAL</b> 12H45 - 13H15	<b>BODY PUMP</b> 12H45 - 13H45	<b>ZUMBA</b> 12H - 13H	<b>ZUMBA</b> 12H30 - 13H30
<b>ABDOS - FESSIERS</b> 13H30 - 14H	<b>BODY SCULPT</b> 13H30 - 14H		<b>HIIT CLASS</b> 13H15 - 13H45			
					<b>BODY STEP</b> 14H30 - 15H30	
<b>BODY SCULPT</b> 15H - 15H30	<b>ZUMBA</b> 15H - 16H		<b>BODY SCULPT</b> 15H - 15H30		<b>BODY PUMP</b> 15H30 - 16H30	
<b>FATAL</b> 15H30 - 16H			<b>ABDOS - FESSIERS</b> 15H30 - 16H		<b>ZUMBA</b> 16H30 - 17H30	
						<b>17H</b>
<b>ABDOS - FESSIERS</b> 17H30 - 18H	<b>BODY SCULPT</b> 17H30 - 18H	<b>BODY PUMP</b> 17H30 - 18H30	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 17H30 - 18H	<b>HIIT POWER</b> 17H30 - 18H	<b>18H</b>	
<b>BODY SCULPT</b> 18H - 18H30	<b>HIIT CLASS</b> 18H - 18H45	<b>STRETCHING</b> 18H30 - 19h	<b>BODY PUMP</b> 18H - 19H	<b>FATAL</b> 18H - 18H30		
<b>FATAL</b> 18H30 - 19H	<b>FATAL</b> 18H45 - 19H15	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 19H - 19H30	<b>BODY STEP</b> 19H - 19H45	<b>HIIT CLASS</b> 18H30 - 19H15		
<b>ZUMBA</b> 19H - 19H45	<b>HIIT POWER</b> 19H15 - 19H45	<b>GYM CARDIO</b> 19H30 - 20H	<b>BODY BALANCE</b> 19h45 - 20H30	<b>BODY PUMP</b> 19H15 - 20H15		
<b>BODY PUMP</b> 19H45 - 20H45	<b>BODY STEP</b> 19h45 - 20H30	<b>HIIT CIRCUIT</b> 20H15 - 20H45	<b>BODY SCULPT</b> 20H30 - 21H			
<b>BODY BALANCE</b> 20H45 - 21H30	<b>ABDOS - FESSIERS</b> 20h30 - 21H	<b>HIIT CIRCUIT</b> 20H45 - 21H15	<b>FATAL</b> 21H - 21H30			
	<b>ZUMBA</b> 21H - 21H45					
<b>22H</b>	<b>22H</b>	<b>22H</b>	<b>22H</b>	<b>22H</b>		

**LOFTING**  
SALLE DE SPORT CONCEPT

**PLANNING CLUB**

Planning non contractuel,  
modifiable à tout moment

# DESCRIPTIF DU PLANNING CLUB

## COURS ACCESSIBLES À TOUS

**ABDOS-FESSIERS** : RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ

**BODY SCULPT** : COURS ACCESSOIRISÉ. TRAVAIL COMPLET DE LA SILHOUETTE EXCEPTÉ LES ABDOS-FESSIERS

**FATAL** (FESSES, ABDOS, TAILLE, ADDUCTEURS, LOMBAIRES) : RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ

**STRETCHING** : ÉTIREMENTS, ASSOUPLISSEMENTS ET RELAXATION

**BODY BALANCE** : COURS MIXANT YOGA, TAÏ-CHI, PILATES ET RELAXATION

**ZUMBA** : JOYEUX COCKTAIL DE PLUSIEURS DANSES : SAMBA, MERENGUE, FLAMENCO, ETC

## COURS NÉCESSITANT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

**BODY PUMP** : RENFORCEMENT MUSCULAIRE INTENSE AVEC BARRE LESTÉE

**GYM CARDIO** : COURS TONIQUE ET LUDIQUE TRAVAILLANT LE CŒUR

**BODY STEP** : ALTERNANCE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC STEP

**HIIT SERIES** : ENTRAÎNEMENTS FRACTIONNÉS MIXANT CARDIO ET MUSCULATION SOUS HAUTE INTENSITÉ, AVEC :

**HIIT CLASS** : COURS AU POIDS DE CORPS MIXANT LA PLIOMÉTRIE, LE CARDIO ET LE CORE TRAINING

**HIIT POWER** : COURS « SOUS PRESSION » AVEC BARRE CHARGÉE

**HIIT CIRCUIT** : CIRCUIT DE CROSS TRAINING EN DUO AVEC MATÉRIEL

### RAPPEL :

AU-DELÀ DE 5 MINUTES, L'ÉCHAUFFEMENT ÉTANT FINI, L'ACCÈS AU COURS EST **IMPOSSIBLE** AFIN DE VOUS ÉVITER TOUTE BLESSURE

# LOFTING

SALLE DE SPORT CONCEPT

**FERMETURES** : 1<sup>ER</sup> JANVIER, 1<sup>ER</sup> MAI, 15 AOÛT, 25 DÉCEMBRE, LES DIMANCHES ENTRE LE 15 JUILLET ET LE 15 AOÛT. LES AUTRES JOURS FÉRIÉS SONT **OUVERTS** DE 9H30 À 17H

**DANS VOTRE SAC DE SPORT** : TENUE DE SPORT, BASKETS RÉSERVÉES À LA SALLE ET SERVIETTE **OBLIGATOIRE**. BOUTEILLE D'EAU ET CADENAS POUR LES VESTIAIRES À LIBÉRER EN PARTANT !

105 bis rue du point du jour 92100 Boulogne | 01.46.20.51.51 | [www.lofting-boulogne.com](http://www.lofting-boulogne.com)