

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES 9h30-10h15	YOGA hatha 9h15-10h	GYM posturale 9h45-10h30			YOGA hatha 9h-10h
Training MINCEUR 11h-11h45	TONI PILATES 10h15 -11h	TOTAL renfo 10h00-10h45	GYM Silhouette 10h15-11h	TONI PILATES 10h15-11h	
TOTAL RENFO 12h30-13h15	PILATES tous niveaux 11h15-12h00	STRETCHING 11h-11h45	YOGA STRETCH 11h15-12h	PILATES débutant 11h15-12h	
		BODY BARRE 12h30-13h15	YOGA PILATES 12h30-13h15		
PILATES 18h15-19h	ABDOS- FESSIERS 18h - 18h30	STRETCHING 18h00-18h30			
TOTAL GAINAGE 18h30-19h	BIKING 18h - 18h30	PILATES tous niveaux 18h15- 19h00	TOTAL RENFO 18h15- 19h	ABDOS- FESSIERS 17h45 - 18h15	
TOTAL RENFO 19h00-19h45	BODY BARRE 18h40-19h25	STEP choré 19h00-19h45 (1er et 8 juillet)	CUISSES-ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h15	Training Minceur 18h15-19h	
YOGA PILATES 19h20-20h05	STRETCHING 19h30-20h15	PILATES / Gym posturale 19h30-20h15	BIKING 18h30-19h10	YOGA / STRETCHING 19h15-20h	
			ZUMBA 19h15 -20h		

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement général,
body barre, gainage,
cuisses-fessiers, etc.

CARDIO & MINCEUR

Cardio, brûle-graisses,
entraînement minceur,
silhouette.

CARDIO INTENSE

Vélo, step, zumba :
cours dynamiques
et rythmés.

BIEN-ÊTRE & CORPS-ESPRIT

Yoga, pilates, yoga stretch,
gym posturale : équilibre,
souplesse, relaxation.

RENFORCEMENT & MOBILITÉ

Renforcement, récupération,
mobilité, assouplissement.

