




	MATIN			MIDI	APRES-MIDI	SOIR		AFTER	
LUNDI 9h-21h30	PILATES 9h15-10h	STEP Débutant 10h-10h45	CAF 10H45-11H30	PILATES 12h30-13h15	MIX ZEN 18h15-19h00	CARDIO BOXE 19h00-19h45	BODY BARRE 19h45-20h30	CAF 20h30-21h15	
MARDI 9h-21h30	STEP Intermédiaire 9h15-10h	MIX ZEN 10h-10h45	BODY BARRE 10h45-11h30	CARDIO BOXE 12H30-13H15	PILATES 15H15-16H15	BODY SCULPT 18h15-19h	 ZUMBA fitness 19h00 - 19h45	STEP Intermédiaire 19h45-20h30	STRETCHING 20h30-21h15
MERCREDI 12h-21h30				 ZUMBA fitness 12H30-13H15	GYM SUEDOISE 15H15-16H15	CAF 18h30 - 19h15	SALSA Débutant 19H15-20H15	SALSA Intermédiaire 20H15-21H15	
JEUDI 9h-21h30	CARDIO BOXE 9h15-10h	BODY BARRE 10h-10h45	STRETCHING 10H45-11H30	BOOT CAMP 12h30-13h15	SWISSBALL PILATES 15h15-16h15	BODY SCULPT 18h15-19h	CAF 19h-19h45	LIA Intermédiaire 19h45-20h30	 ZUMBA fitness 20h30-21h15
VENDREDI 9h-21h	CAF 9H15-10H00	LIA Débutant 10H00-10H45	PILATES 10h45-11h30	BODY SCULPT 12h30-13h15	SWISSBALL 18h15-19h	PILATES 19h-20h	CAF 20h-20h45		
SAMEDI 9h-17h	CAF 9h15-10h	STEP Débutant 10h-10h45	BODY BARRE 10h45-11h45		CAF 15H-15H45	STRETCHING 15h45-16h30			
DIMANCHE 9h30-13h	BODY BARRE 9h45-10h45	CAF 10h45-11h30	STRETCHING 11h30-12h15				N'OUBLIEZ PAS VOTRE TENUE : - 1 serviette - 1 paire de baskets d'intérieur - 1 bouteille d'eau - 1 cadenas		

LIA : Cours cardio et chorégraphique avec déplacement dans l'espace.

Mix Zen : renforcement musculaire base taï chi, yoga, pilates et stretching

Gym Suédoise : échauffement, suivi d'étirements, de musculation, cardio, stretching et relaxation, le tout dans un style tonique.

Pilates : Tonification et renforcement musculaire basé sur du gainage.

CAF : Cuisses, Abdo, Fessiers

ZUMBA : cours de fitness avec des rythmes styles latino et exotiques : sculpter votre corps et augmenter votre niveau d'énergie. **SWISSBALL** : Gymnastique douce avec un ballon.

Certificat médical obligatoire : « autorisé à pratiquer le cardio-training, la musculation et les cours de gymnastique »

BODY BARRE : Cours avec poids pour tonifier et améliorer votre condition physique.

STRETCHING : Etirements et assouplissements musculaires.

CARDIO BOXE : Cours cardio, Mouvements et techniques de sport de combat.

STEP : exercices avec plateforme visant à améliorer la condition physique.

BOOTCAMP : Programme d'entraînement militaire pour sculpter votre corps.