



## PLANNING DE COURS COLLECTIFS / 04 77 93 31 10

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30-10h30 <b>SOBALANCE</b>	FERMÉ	09H30 - 10h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30-10h15 <b>BODYSCULPT</b>	FERMÉ
10h30 - 11h15 <b>PILATES/RELAX</b>	ACCÈS LIBRE		10h15 - 10H45 <b>STRETCHING</b>	10h15 - 11h00 <b>LES MILLS RPM</b>	10h15 - 11h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
ACCÈS LIBRE			ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	11h15 - 12h00 <b>LES MILLS RPM</b>
12h30-13h00 <b>SOCOMBAT</b>	12h30-13h00 <b>LES MILLS RPM</b>	12h30-13h15 <b>SOBALANCE</b>	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30-13h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h00-12h50 <b>SODANCE</b>
ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	  Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30
18h00 - 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00-18h30 CUISSES FESSIERS	18h00-18h30 <b>ABDOS</b>	18h00 - 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>   <b>BODYSCULPT</b>	18h00-19h00 <b>SOCOMBAT</b>	
19h-20h <b>SOBALANCE</b>	18h30 - 19h00 <b>ABDOS</b>	18h30 - 19h30 <b>SOCOMBAT</b>	19h00-20h00 <b>SOCOMBAT</b>	19h00-20h00 <b>SOBALANCE</b>	
19h15-20h <b>LES MILLS RPM</b>	19H00 - 20h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h30 - 20h25 <b>SOBALANCE / RELAX</b>	19h15 - 20h00 <b>LES MILLS RPM</b>		
OUVERT JUSQU'À 21H00					

La direction se réserve le droit de modifier le contenu de ce planning



Cours de RPM Lundi 19h15 et Jeudi 18h00 peuvent-être provisoires

WWW.SO-FITNESS.FR  
[www.facebook.com/sofitness42](http://www.facebook.com/sofitness42)  
[contact@so-fitness.fr](mailto:contact@so-fitness.fr)



## PLANNING DE COURS COLLECTIFS / 04 77 93 31 10

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30-10h30 <b>SOBALANCE</b>	FERMÉ	09H30 - 10h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30-10h15 <b>BODYSCULPT</b>	FERMÉ
10h30 - 11h15 <b>PILATES/RELAX</b>	ACCÈS LIBRE		10h15 - 10H45 <b>STRETCHING</b>	10h15 - 11h00 <b>LES MILLS RPM</b>	10h15 - 11h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
ACCÈS LIBRE			ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE
12h30-13h00 <b>SOCOMBAT</b>	12h30-13h00 <b>LES MILLS RPM</b>	12h30-13h15 <b>SOBALANCE</b>	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30-13h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h00-12h50 <b>SODANCE</b>
ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	ACCÈS LIBRE	  Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30
18h00 - 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00-18h30 CUISSES FESSIERS	18h00-18h30 <b>ABDOS</b>	18h00 - 18h45 <b>LES MILLS RPM</b>   <b>BODYSCULPT</b>	18h00-19h00 <b>SOCOMBAT</b>	
19h-20h <b>SOBALANCE</b>	18h30 - 19h00 <b>ABDOS</b>	18h30 - 19h30 <b>SOCOMBAT</b>	19h00-20h00 <b>SOCOMBAT</b>	19h00-20h00 <b>SOBALANCE</b>	
19h15-20h <b>LES MILLS RPM</b>	19H00 - 20h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h30 - 20h25 <b>SOBALANCE / RELAX</b>	19h15 - 20h00 <b>LES MILLS RPM</b>		
OUVERT JUSQU'À 21H00					

La direction se réserve le droit de modifier le contenu de ce planning



Cours de RPM Lundi 19h15 et Jeudi 18h00 peuvent-être provisoires

WWW.SO-FITNESS.FR  
[www.facebook.com/sofitness42](http://www.facebook.com/sofitness42)  
[contact@so-fitness.fr](mailto:contact@so-fitness.fr)

- **C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) :**  
Renforcement musculaire ciblé sur les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.
  - **Cuisses/Fessiers :**  
Renforcement musculaire des cuisses et des fessiers.
  - **Abdos :**  
Renforcement généralisé de la sangle abdominale.
  - **Stretching :**  
Étirement des différents groupes musculaires, pour améliorer la mobilité et la souplesse.
  - **Pilates/Relaxation :**  
Méthode douce de renforcement des muscles posturaux en utilisant sa respiration suivie d'une relaxation.
  - **Bodysculpt :**  
Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
  - **Yoga :**  
Le yoga est une pratique et une discipline qui confère la santé au corps, aux sens et au mental.
- 
- **SODance :**  
Cours de Fitness dansé avec des mouvements simples et des musiques toutes plus populaires et tendances les unes que les autres.  
(506 Kcal brûlées)
  - **SOBalance :**  
Cours collectif mélangeant le Taï-chi, le Yoga et le Pilates pour acquérir Force, Flexibilité, Concentration et Calme.  
(390 Kcal brûlées)
  - **SOCombat :**  
Entraînement cardio inspiré des arts martiaux, dont l'objectif est de développer l'Endurance et la Force.  
(737 Kcal brûlées)
  - **BodyPump :**  
Cours collectif inspiré des mouvements de musculation alliant un travail de tonification et de dépense calorique.  
(560 Kcal brûlées)
  - **RPM :**  
Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel, vous roulez au rythme d'une musique entraînante.  
Travail cardio et renforcement des cuisses et des fessiers.  
(675 Kcal brûlées)
- 
- **C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) :**  
Renforcement musculaire ciblé sur les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.
  - **Cuisses/Fessiers :**  
Renforcement musculaire des cuisses et des fessiers.
  - **Abdos :**  
Renforcement généralisé de la sangle abdominale.
  - **Stretching :**  
Étirement des différents groupes musculaires, pour améliorer la mobilité et la souplesse.
  - **Pilates/Relaxation :**  
Méthode douce de renforcement des muscles posturaux en utilisant sa respiration suivie d'une relaxation.
  - **Bodysculpt :**  
Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
  - **Yoga :**  
Le yoga est une pratique et une discipline qui confère la santé au corps, aux sens et au mental.
- 
- **SODance :**  
Cours de Fitness dansé avec des mouvements simples et des musiques toutes plus populaires et tendances les unes que les autres.  
(506 Kcal brûlées)
  - **SOBalance :**  
Cours collectif mélangeant le Taï-chi, le Yoga et le Pilates pour acquérir Force, Flexibilité, Concentration et Calme.  
(390 Kcal brûlées)
  - **SOCombat :**  
Entraînement cardio inspiré des arts martiaux, dont l'objectif est de développer l'Endurance et la Force.  
(737 Kcal brûlées)
  - **BodyPump :**  
Cours collectif inspiré des mouvements de musculation alliant un travail de tonification et de dépense calorique.  
(560 Kcal brûlées)
  - **RPM :**  
Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel, vous roulez au rythme d'une musique entraînante.  
Travail cardio et renforcement des cuisses et des fessiers.  
(675 Kcal brûlées)