

PLANNING COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE 2018/AOUT 2019



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30 11H00	ABDOS KILLER	ABDOS KILLER	MUSCLUATION PERMANENCE CARDIO	CUISSES/ FESSIERS	PUMP'UP	CUISSES/ FESSIERS	MUSCLUATION PERMANENCE CARDIO
11H00 11H30	STRECHING	CUISSES/ FESSIERS	MUSCLUATION PERMANENCE CARDIO	ABDOS KILLER	ABDOS KILLER	ABDOS KILLER	MUSCLUATION PERMANENCE CARDIO
12H00 18H00	MUSCULATION PERMANENCE CARDIO						
18H45 19H30	ZUMBA	CROSS TRAINING	CUISSES/ FESSIERS/ ABDOS	ZUMBA	PUMP	MUSCULATION PERMANENCE CARDIO	
19H30 20H15	COMBAT	PUMP	PUMP	COMBAT	CROSS TRAINING	MUSCULATION PERMANENCE CARDIO	
20H15 21H00	ABDOS KILLER	ABDOS KILLER	ZUMBA	ABDOS KILLER	ABDOS KILLER	MUSCULATION PERMANENCE CARDIO	

LES ACTIVITÉES

CROSS TRAINING : Cardio - Muscu et renfo mixés à haute intensité

ABDOS KILLER : Renforcement et traçage des abdominaux

PUMP : Renforcement musculaire avec des poids

PUMP'UP : Renforcement musculaire haut du corps



Choregraphie sur des rythmes latinos endiablés

COMBAT : Cours cardio à base de sports de combat

STRECHING : Étirements et assouplissement du corps

CUISSES / FESSIERS : Renforcement musculaire des cuisses et fessiers