

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A partir de Février 2019

Lundi 9h 21h	mardi 9h 21h	mercredi 9h 21h	jeudi 9h 21h	vendredi 9h 21h	samedi 10h 17h	dimanche 10h 13h
9h30 - 10h30 PILATES Niveau 1	9h45 - 10h30 Circuit Forme	10h00 - 10h45 Body Sculpt	9h30 - 10h15 PILATES Intermédiaire	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	10h15 - 11h00 Circuit Training	
10h30 - 11h15 Stretching	10h30 - 11h15 Yoga' Fitness	10h45 - 11h30 STEP & Stretching	10h15 - 11h15 Circuit Minceur	10h15 - 11h00 Zumba Fitness	11h00 - 11h15 Abdos Flash	
	11h15 - 12h45 Coaching & animation Plateau	11h30 - 12h30 Coaching & Animation Plateau	11h15 - 12h15 Coaching & animation Plateau		11h30 - 12h30 Coaching & animation Plateau	
	12h45 - 13h30 Cuisses Abdos Fessiers	12h45 - 13h30 Full Body				
					14h30 - 15h15 Cardio Tabata	
					15h15 - 15h45 Abdos Fessiers	
					15h45 - 16h45 Coaching & animation Plateau	
à partir de 18h30 Coaching & animation plateau	à partir de 18h00 Coaching & Animation plateau	à partir de 18h30 Coaching & animation plateau	à partir de 19h00 Coaching & Animation plateau			
		18h15 - 19h00 Cuisses Abdos & Stretching				
19h00 - 19h45 Body Sculpt	19H00 - 19h45 Circuit Training	19h00 - 19h45 Full Body	19h00 - 20h00 Zumba Fitness	19h00 - 19h45 Renfo Power		
19h45 - 20h45 Djembel Dance	19h45 - 20h45 Cardio Boxe	19h45 - 20h45 Danse Afro Caribéenne	20h00 - 20h45 Cross Training	19h45 - 20h45 Zumba "Danses du Monde"		

**Stretching** : Etirements  
**Pilates** : Renforcement des muscles profonds  
**Circuit Training / Cross Training** : Entrainement cardio intensif sous forme d'ateliers  
**Cardio Boxing** : Boxe type Fitness  
**Body Sculpt / Full Body** : renforcement musculaire global & intensif  
**Circuit Forme / Circuit Minceur** : Ateliers intensifs Renfo & Cardio sous forme de circuit  
**Renfo Power** : Renforcement musculaire intensif  
**Tabata** : Entrainement cardio fractionné  
**Djembel** : Danse Africaine  
**BootCamp** : entraînement sportif inspiré de l'armée, physique & mental.