

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30-10h30 SOBALANCE	FERMÉ	9h15-10h00 LES MILLS BODYPUMP	9h15-10h00 BODYSULPT	10h15-11h00 LES MILLS BODYPUMP
10h30-11h15 PILATES/RELAX			10h15-10h45 STRETCHING		11h15-12h00 SODANCE
12h30-13h00 SOCOMBAT		12h30-13h15 SOBALANCE	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30-13h00 LES MILLS BODYPUMP	<p>Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30</p>
18h-18h45 S T E P	17h30-18h00 CUISSES FESSIERS	18h-18h30 ABDOS	18h-18h40 BODYSULPT	18h-18h45 SOCOMBAT	
	18h00-18h25 ABDOS	18h30-19h30 SOCOMBAT		18h45-19h30 SOBALANCE	
19h-20h00 SOBALANCE	19h-20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h30-20h15 STRETCHING	19h30-20h15 SODANCE	19h30-20h15 L . I . A .	

STUDIO RPM

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		FERMÉ		10h15-11h00 LES MILLS RPM	11h15-12h00 LES MILLS RPM
	12h30-13h00 LES MILLS RPM				<p>Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30</p>
18h-18h45 LES MILLS RPM	18h30-19h15 LES MILLS RPM		18h45-19h30 LES MILLS RPM		
19h15-20h00 LES MILLS RPM		19h15-20h00 LES MILLS RPM			

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

WWW.SO-FITNESS.FR
www.facebook.com/sofitness42
contact@so-fitness.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30-10h30 SOBALANCE	FERMÉ	9h15-10h00 LES MILLS BODYPUMP	9h15-10h00 BODYSULPT	10h15-11h00 LES MILLS BODYPUMP
10h30-11h15 PILATES/RELAX			10h15-10h45 STRETCHING		11h15-12h00 SODANCE
12h30-13h00 SOCOMBAT		12h30-13h15 SOBALANCE	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30-13h00 LES MILLS BODYPUMP	<p>Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30</p>
18h-18h45 S T E P	17h30-18h00 CUISSES FESSIERS	18h-18h30 ABDOS	18h-18h40 BODYSULPT	18h-18h45 SOCOMBAT	
	18h00-18h25 ABDOS	18h30-19h30 SOCOMBAT		18h45-19h30 SOBALANCE	
19h-20h00 SOBALANCE	19h-20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h30-20h15 STRETCHING	19h30-20h15 SODANCE	19h30-20h15 L . I . A .	

STUDIO RPM

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		FERMÉ		10h15-11h00 LES MILLS RPM	11h15-12h00 LES MILLS RPM
	12h30-13h00 LES MILLS RPM				<p>Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00-21h00 Mercredi : 12h00-21h00 Samedi : 10h00-13h30</p>
18h-18h45 LES MILLS RPM	18h30-19h15 LES MILLS RPM		18h45-19h30 LES MILLS RPM		
19h15-20h00 LES MILLS RPM		19h15-20h00 LES MILLS RPM			

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

WWW.SO-FITNESS.FR
www.facebook.com/sofitness42
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.
- **STEP :**
Travail cardio sur une marche (step), ludique et fun, chorégraphié, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **L.I.A. (Low Impact Aerobic) :**
Travail cardio avec apprentissage d'une chorégraphie, ludique et fun, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **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 Tai-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.
- **STEP Débutant/Intermédiaire :**
Travail cardio sur une marche (step), ludique et fun, chorégraphié, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **L.I.A. (Low Impact Aerobic) :**
Travail cardio avec apprentissage d'une chorégraphie, ludique et fun, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **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 Tai-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)