



























































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

## STUDIO RPM









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

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

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

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

## STUDIO RPM

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

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

[WWW.SO-FITNESS.FR](http://WWW.SO-FITNESS.FR)  
[www.facebook.com/sofitness42](https://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.
- **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)