


PLANNING HORS VACANCES

A compter du lundi 7 janvier 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>Ouverture tous les jours à 9H00</i>					
9H15 45' BODY BALANCE Maéva	9H15 45' BODY BARRE Céd	9H15 45' CIRCUIT BALLON Valérie	9H15 45' BODY SCULPT Cédric	9H15 45' GYM Valérie	9H15 45' R P M Céd ou Maéva
10H00 45' GYM Cédric	10H00 45' Abdos Fessiers Stretch Valérie	10H00 45' STRETCHING Céd	10H00 45' C A F Maéva	10H00 45' BODY BALANCE Cédric	10H00 45' GYM Cédric ou Valérie
					10H45 45' STRETCHING Cédric ou Valérie
12H30 45' BODY SCULPT Cédric	12H30 45' R P M Valérie	12H30 45' BODY BALANCE Maéva	12H30 45' CROSS TRAINING Céd	12H30 45' GYM Maéva	12H30 1H BIKE & FIT Céd
					FERMETURE À 13H
17H30 45' B D T Maéva	17H30 45' BIKE & FIT Maéva	17H30 45' Abdos Fessiers Taille Valérie	17H30 45' CROSS TRAINING Cédric	18H00 45' BODY BARRE Céd	ESPACE FORME FERMÉ  PISCINE OUVERTE
18H15 45' C A F Valérie	18H15 45' R P M Maéva	18H15 45' GYM Céd	18H15 1H BODY JAM Cédric	18H15 45' BODY SCULPT Céd	
18H45 1H BODY COMBAT Maéva	19H00 45' BODY ATTACK Céd	19H15 30' STRETCHING Cédric	19H00 45' R P M Céd	19H45 30' Abdos Stretch Maéva	
19H00 45' BODY BALANCE Valérie					
<i>Fermeture à 20H, sauf le vendredi fermeture à 21H</i>					

Les cours conventionnés LESMILLS :

BODY BALANCE : Cours de renforcement musculaire et d'étirement inspiré des mouvements de yoga, tai-chi, Pilates
RPM : Cours de vélo collectif très cardio
BODY COMBAT : Cours cardio/renfo inspiré des arts martiaux
BODY ATTACK : Cours très cardio
BODY JAM : Cours chorégraphié de danse

Les cours collectifs :

B-SCULPT : Renforcement musculaire général avec petit matériel
GYM : Renforcement musculaire général sans matériel
C A F : Cuisses, Abdos, Fessiers
STRETCHING : Etirements et assouplissements de tous les muscles
B D T : Bras, Dos, Taille avec haltères

BODY BARRE : Cours renfo musculaire de tout le corps avec barres
BIKE & FIT : Cours de vélo cardio et renfo
CROSS TRAINING : Cours de condition physique générale inspiré du BODY PUMP et du CROSS-FIT