

PLANNING

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Fitness	Bike ou Muscu	Fitness	Bike ou Muscu	Fitness	Bike ou Muscu	Fitness	Bike ou Muscu	Fitness	Bike ou Muscu	Fitness	Bike ou Muscu
9H00 9H45 CUISSES ABDO FESSIERS		9H00 9H45 Gym Douce		9H00 9H45 BIKE		9H00 10H00 Body Barre		9H00 10H00 Gym Douce		9H00 10h00 STEP	
		9H45 10H15 Stretch		10h00 10h30 Swiss Ball						10h10 10h55 RMG	
12h15 13h00 STEP N SCULPT		12H15 13H00 BIKE		12H15 13H00 BODY WARRIOR		12h15 13H00 ZUMBA	12h15 13h00 WOD CROSS TRAINING	12H15 13H00 Body Barre		<p>Nous vous demanderons de nettoyer votre matériel après chaque utilisation.</p> <p>Baskets et serviette obligatoires.</p> <p>Portables en vibreur.</p> <p>Bonne humeur conseillée.</p>	
17h30 18h15 Body Barre		17H30 18h15 H.I.I.T		17H30 18H15 ZUMBA		17H30 18H15 PILATES		17h30 18h15 Circuit Minceur			
18H30 19H15 BIKE		18H20 19H15 STEP LATINO		18H20 19H15 HILO3		18H20 19H15 STEP AERO STEP		18H30 19H15 BIKE			
19H30 20H30 ZUMBA		19H20 20H00 CUISSES ABDO FESSIERS		19H20 20H15 Body Barre		19H20 20H00 RMG					
		20H00 20H30 Stretch				20H00 20H30 Stretch					

	Cardio	Cours sur vélo. Le plus intense au niveau cardio. Nous jouons sur la position, la résistance, la fréquence de pédalage pendant 45 minutes		Muscu	Cours sur vélo. Le plus intense au niveau cardio. Nous jouons sur la position, la résistance, la fréquence de pédalage pendant 45 minutes
	Cardio	Cours chorégraphié sur plateforme.		Muscu	Cours chorégraphié sur plateforme.
	Cardio	Cours chorégraphié au sol (Step sans Step) 2 niveaux de difficulté technique		Muscu	Cours chorégraphié au sol (Step sans Step) 2 niveaux de difficulté technique
	Cardio	Cours chorégraphié sur une ambiance latino		Muscu	Cours chorégraphié sur une ambiance latino
	Cardio Muscu	Alternance de cardio et de renforcement musculaire afin de brûler un maximum de calorie		Muscu	Alternance de cardio et de renforcement musculaire afin de brûler un maximum de calorie
	Cardio Muscu	Alternance de cardio (choré de step facile et cardio) et de renforcement musculaire afin de brûler un maximum de calorie		Muscu	Alternance de cardio (choré de step facile et cardio) et de renforcement musculaire afin de brûler un maximum de calorie
	Etirement Muscu	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps		Muscu	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps
	Muscul	Travail de renforcement musculaire avec comme support un gros ballon. Gainage important		Etirement	Travail de renforcement musculaire avec comme support un gros ballon. Gainage important