

LUNDI

10h00 Gymnastique + Stretching '
11h15 Coaching Individuel '
12h30 Musculation Tous Niveaux '

16h30 Circuit Cardio Training *
17h30 Cuisses Abdos Fessiers *
18h30 Développement Physique *
19h30 Pilates '
20h30 Musculation pour les Sportifs'

JEUDI

10h00 Eveil musculaire '
11h15 Coaching Individuel '
12h30 Stretching et Relaxation '

16h30 Musculation pour les Séniors *
17h30 Cuisses Abdos Fessiers *
18h30 Training Body Energy *
19h30 Circuit Action Minceur '
20h30 Karaté **

MARDI

10h00 Gymnastique Douce'
11h15 Coaching Individuel '
12h30 Training Body Energy '

16h30 Musculation pour les Séniors *
17h30 Circuit Forme *
18h30 Stretching *
19h30 Cuisses Abdos Fessiers + Step '
20h30 Karaté **

VENREDI

10h00 Développement Physique '
11h15 Coaching Individuel '
12h30 Cuisses Abdos Fessiers + Stretching '

16h30 Circuit Cardio Training *
17h30 Eveil Musculaire *
18h30 Cuisses Abdos Fessiers *
19h30 Action Bien Etre *
20h30 Musculation pour les Sportifs'

MERCREDI

12h30 Circuit Cardio And More '

16h30 Musculation pour les Jeunes *
17h30 Stretching *
18h30 Cuisses Abdos Fessiers *
19h30 Step Confirmé *
20h30 Musculation et Bilan Sportif **

SAMEDI

8h00 Jogging *
9h15 Musculation Tous Niveaux '
10h30 Crazy Fitness **

- Cours collectifs sans musique
- Cours collectifs avec musique
- Cours semi-individuels sans musique
- Cours semi-individuels avec musique
- Séances individuelles et karaté

* 45 Mn, ' 60 Mn, ** 90 Mn