

# Planning Cours Collectifs 2021/2022

7j/7

|          |          |          |          |          |           |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 9H – 22H | 9H – 22H | 9H – 22H | 9H – 22H | 9H – 22H | 10H – 17H | 10H – 14H |
| LUNDI    | MARDI    | MERCREDI | JEUDI    | VENDREDI | SAMEDI    | DIMANCHE  |

|   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 10H00 – 11H00<br>PILATES<br>Avec AURANE | 10H00 – 10H45<br>MOBILITE FLOW<br>Avec MAXIME | 10H00 – 10H30<br>C.A.F<br>Avec FARID      | 10H00 – 11H00<br>YOGA HATHA<br>Avec AURANE | 10H00 – 10H45<br>REVEIL MUSCULAIRE<br>Avec SEBASTIEN | 10H30 – 11H15<br>C.A.F<br>Avec STEVEN                | 10H30 – 11H15<br>CROSS TRAINING<br>Avec SEBASTIEN    |
|   | 10H45 – 11H00<br>ABDOS FLASH<br>Avec MAXIME   | 10H30 – 11H00<br>STRETCHING<br>Avec FARID |  | 10H45 – 11H00<br>ABDOS FLASH<br>Avec SEBASTIEN       | 11H15 – 12H00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> | 11H15 – 12H00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> |

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
| 12H15 – 13H15<br>YOGA VINYASA<br>Avec AURANE | 12H15 – 13H00<br>CROSS TRAINING<br>Avec MAXIME | 12H15 – 13H00<br>HIIT CARDIO<br>Avec FARID | 12H15 – 13H00<br>HIIT RENFO<br>Avec FARID  | 12H15 – 13H00<br>MAGIC COMBAT<br>Avec SEBASTIEN | 12H00 – 13H00<br>MAGIC COMBAT<br>Avec STEVEN | 12H00 – 12H45<br>YOGA VINYASA<br>Avec SEBASTIEN |
|  | 13H00 – 13H45<br>PILATES<br>Avec MAXIME        | 13H00 – 13H15<br>ABDOS FLASH<br>Avec FARID | 13H00 – 13H30<br>BODY SCULPT<br>Avec FARID | 13H00 – 13H30<br>C.A.F<br>Avec SEBASTIEN        | 13H00 – 13H15<br>STRETCHING<br>Avec STEVEN   |   |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 18H30 – 19H15<br>BIKE<br>Avec SEBASTIEN              | 18H30 – 19H15<br>MAGIC<br>CARDIO/RENFO<br>Avec AURANE | 18H45 – 19H30<br>CIRCUIT TRAINING<br>Avec FARID | 18H30 – 19H15<br><b>TO</b><br>BE FIT          | 18H00 – 19H00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> |
| 19H15 – 20H00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> | 19H15 – 20H15<br>PILATES<br>Avec AURANE               | 19H30 – 20H15<br>STEP<br>Avec FARID             | 19H15 – 20H00<br>CARDIO BOXE<br>Avec ISABELLE | 19H00 – 19H45<br>C.A.F<br>Avec FLORENCE              |
| 20H00 – 20H15<br>ABDOS FLASH<br>Avec SEBASTIEN       | 20H15 – 21H00<br>YOGA YIN<br>Avec AURANE              | 20H15 – 20H45<br>C.A.F<br>Avec FARID            | 20H00 – 20H45<br><b>ZUMBA</b>                 | 19H45 – 20H00<br>STRETCHING<br>Avec FLORENCE         |
| 20H15 – 21H00<br><b>ZUMBA</b>                        |   |   |   |  |

- ❖ Etirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ Dance Fitness
- ❖ Tonification des muscles profonds
- ❖ Cardio Chorégraphié
- ❖ Force endurance
- ❖ LES MILLS



Adresse : 14ter Rue de Noailles, 78000 Versailles – Ce planning peut être amené à être modifié.

