











PLANNING COURS COLLECTIFS

EFFECTIF À PARTIR DU 28 AOÛT 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10H30 - 11H15  BOXING TRAINING	10H30 - 11H15 CIRCUIT TRAINING	10H30 - 11H00 C.A.F.	10H30 - 11H15 BIKING 	10H30 - 11H15 TRX	10H15 - 11H00 C.A.F.	10H15 - 11H00 BOOT CAMP	
11H15 - 11H45 GYMBALL	11H15 - 11H45 STRETCHING	11H00 - 11H45  BOXING TRAINING	11H15 - 11H45 STRETCHING	11H15 - 12H00  PILATES	11H00 - 11H45 CROSS TRAINING	11H00 - 11H45  BOXING TRAINING	
12H15 - 13H00 CROSS TRAINING	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING	12H15 - 13H00 BIKING 	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING	DESCRIPTIF DES COURS Biking : cours cardio sur bike Body Barre : renforcement musculaire avec une barre Boot Camp : entraînement renfo et cardio Boxing Training : cours sur sacs de boxe CAF : cuisses - abdos - fessiers Cross Training : entraînement intense autour de la cage HIIT : entraînement fractionné de haute intensité Kettlebell : cours de renfo avec kettlebell Magic Combat : cours cardio avec mouvements boxés Pilates : relaxation, posture, gainage, mobilité Step : cours cardio chorégraphié et rythmé sur step TRX : exercice dynamique avec des sangles		
18H00 - 18H45 TRX	18H00 - 18H45  KETTLEBELL	18H00 - 18H45  BOXING TRAINING	18H00 - 18H45 MAGIC COMBAT	18H00 - 18H45 CROSS TRAINING			
18H45 - 19H30 ZUMBA	18H45 - 19H30 HIIT	18H45 - 19H30 CROSS TRAINING	18H45 - 19H30 STEP	18H45 - 19H30 TRX			
19H30 - 20H15  PILATES	19H30 - 20H15 GYMBALL	19H30 - 20H15 STRETCHING	19H30 - 20H15 BIKING 	19H30 - 20H15 C.A.F.			
HORAIRES		Lundi au Vendredi : 8h00 - 21h30		Samedi : 09h00 - 17h00			Dimanche : 09h00 - 14h00