PLANNING DE COURS - 7 jours sur 7 : coachés ou vidéo *du 29 août 2017 au 30 juin 2018*

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30
7h00 vidéo challenge minceur	7h00 vidéo fat burner	7h00 vidéo yoga	7h00 vidéo challenge minceur	7h00 vidéo stretching		
7h45	7h45	7h45	7h45	7h45		
8h00 pompes abdos gainage	8h00 functional training	8h00 vidéo total shape	8h00 pompes abdos gainage	8h00 fit' cross training		
8h30 training corp	8h30 fit' cross training	8h30 vidéo vidéo	8h30 training corp	8h30 métafit		
9h00 fit' caf	9h00 trampoline	9h00 fit' pump	9h00 fit' intégral	9h00 fit' bike		9h00 vidéo yoga
9h45 top silhouette	9h30 gym bien-être	9h45	9h45 stretching	9h45		9h45
10h30	10h30	10h00 vidéo bike	10h30	10h00 Pilates intermédiaire	10h00 fit' caf	10h00 vidéo challenge minceur
		10h45			10h45 stretching postural	10h45
		11h00 vidéo caf		11h00 vidéo total shape	11h30	11h00 vidéo stretching
		11h45		11h45	12h00 vidéo total shape	11h45
12h30 fit' pump	12h30 top silhouette	12h30 fit' intégral	12h30 fit' caf	12h30 core training	12h45	12h00 vidéo fat burner
13h15 fit' abdos	13h15 stretching	13h15 stretching ball	13h15 stretching	13h15		12h45
13h30	13h30 circuit cardio	13h30	13h30			
14h00 Pilates	14h15	14h00 ZUMBA® kids fitness	14h00 circuit cardio	14h00 fit' caf	14h00 vidéo caf	14h00 vidéo bike
14h45			14h45	14h45	14h45	14h45
15h00 vidéo bike	15h00 vidéo fat burner	15h00	15h00 vidéo caf		15h00 vidéo Pilates initiation	15h00 vidéo yoga
15h45	15h45		15h45		15h45	15h45
		16h00 vidéo step		16h00 vidéo challenge minceur	16h00 vidéo LIA	16h00 vidéo challenge minceur
		16h45		16h45	16h45	16h45
17h30 fit' step intermédiaire	17h30 top silhouette	17h30 swing baiano	17h30 fit' intégral	17h30 trampoline	17h00 vidéo gym ball	17h00 vidéo djembel
18h15 capoiera	18h15 pompes abdos gainage	samba matrix afro/brésil	18h00 djembel	18h00 fit' pump	17h45	17h45
19h15 moovaboa	18h45 fit' caf	fit' combat	18h45 Pilates	18h45 circuit training		
20h00 booty therapy	19h30 ZUMBA® fitness	19h15	19h30 ZUMBA® fitness	19h15 stretching	20h00	20h00
	20h30	20h00 vidéo bike	20h30 elgo	20h00 vidéo challenge minceur		
		20h45		20h45		
21h30	21h30	21h30	21h30	21h30		

cours dans la seconde salle

					9h00 fit' bike	
					9h45	
					10h00 workout	
12h15 workout	12h00 TRX				11h00 cardio boxing	
13h15	12h30				12h00	
17h30 TRX				17h45 cardio boxing		
18h00			18h00 fit' bike	18h30		
18h15 cardio boxing			18h45			
19h15	19h00 fit' bike					
	19h45					

Attention, salle de cours sous vidéo surveillance ! Rangez votre matériel, après les cours.

DANS CE CLUB

TOP SILHOUETTE

45 minutes de fun pour une meileure forme

VIDÉO FIT'

Cours virtuels vidéo sur Grand Ecran

- challenge minceur
- bike
- fat burner
- yoga
- total shape
- caf
- step
- stretching
- pilates
- LIA
- gym ball
- djembel

FIT' BIKE

Cours coachés de biking

OUVERTURE 365 JOURS DE L'ANNÉE
ACCÈS AU CLUB LES JOURS FÉRIÉS

Horaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche & Jours fériés
6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	8h00	9h00
9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	
20h00	20h00	20h00	20h00	20h00	12h00	
23h00	23h00	23h00	23h00	23h00	20h00	20h00

- **Libre-service** réservé aux abonnés
- **Présence équipe** visite du club / séances découvertes / souscription abonnement

Prévoir une paire de **chaussures propres** pour la salle, ainsi qu'une **serviette éponge**.
Les séances découvertes ne se pratiquent qu'en **présence du staff** fitness club concept.