

Cours Collectifs

saison 2024-2025



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche (1er et 3ème de chaque mois)
9h00-9h45 Body Sculpt	9h00-9h45 Body Sculpt	9h00-10h00 Réveil Musculaire	9h00-9h45 Pilates	9h00-12h00 Travaux d'Hercule	9h00-10h00 CTAF*	
9h45-10h30 Pilates	9h45-10h30 Pilates	9h45-10h30 Réveil Musculaire	10h00-11h00 Pilates		10h30-11h30 Circuit Training	
10h30-11h45 Renforcement Musculaire*	10h30-11h45 CTAF*	10h30-11h30 Pilates*	11h00-12h00 CTAF		11h30-12h30 Pilates	
12H15-13H15 CTAF	12H15-13H15 Cardio Training	12h00-13h00 Renforcement musculaire*	12h15-13h15 Body Pump	12h15-13h15 Renforcement musculaire*	12H00 -13h00 Zumba	12h30-19h00 Travaux d'Hercule
14h00-18h00 Travaux d'Hercule	14h00-18h30 Travaux d'Hercule		14h00-18h00 Travaux d'Hercule	14h00-18h30 Travaux d'Hercule		
18h00-19h00 Gym Boxing			18H15-19H00 Gym Zen	18h30-19h30 Renforcement Musculaire		
19h00-20h00 Circuit Training	19h00-20h00 Zumba	19h00-20h00 Renforcement Musculaire	19h00-20h00 Body Pump	19h30-20h00 Pilates*		
20h00-21h00 Pilates	20h00-21h00 CTAF	20H00-21H00 Pilates	20h00-21h00 Gym Zen	20h00-21h30 Travaux d'Hercule		

*prévu en cours de saison

Travaux d'Hercule : Gainages, Étirements, Abdos, Sac de frappe

CTAF : Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers