PLANNING DES COURS COLLECTIFS SUR RESERVATION
Du 6 au 19 Juillet 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
OUVERTURE A 10H00 – PAS D'ACCES AUX VESTIAIRES					Fermé	Fermé
10H15 1H BODY BARRE Nicolas	10H15 1H STRETCHING Nicolas	10H15 1H GYM Valérie	10H15 1H BODY BALANCE Cédric	10H15 1H C A F T Nicolas		
12H30 45' BODY BALANCE Valérie	12H30 45' R P M Valérie	12H30 45' CROSS TRAINING Cédric	12H30 45' C A F T Nicolas	12H30 45' GYM Cédric		
17H30 45' CROSS TRAINING Cédric	17H30 45' STEP Valérie	17H30 45' GYM TONIC Nicolas	17H30 45' R P M Valérie	17H30 45' BODY SCULPT Nicolas		
18H45 45' BODY COMBAT Nicolas	18H45 45' BODY BALANCE Cédric	18H45 45' C A F T Valérie	18H45 45' BODY JAM Cédric	18H45 45' BIKE / ATTACK Valérie		
FERMETURE A 19H45 – PAS D'ACCES AUX VESTIAIRES						

Les cours conventionnés LESMILLS :

BODY BALANCE : Renforcement musculaire et étirements inspirés des mouvement
RPM : Cours cardio sur vélo
BODY JAM : Danse moderne chorégraphiée
BODY COMBAT : Cardio inspiré des arts martiaux
BODY ATTACK : Cardio entrainement fractionné inspir de l'aérobic

Les cours collectifs :

BODY BARRE = Renforcement musculaire général avec barres
GYM = Renforcement musculaire général sans matériel
C A F (T) = Cuisses, Abdos, Fessiers (Taille)
CROSS TRAINING = Circuit de conditionnement physique général force/endurance
STEP = Renforcement musculaire/cardio chorégraphié avec Step
BODY SCULPT = Renforcement musculaire général avec matériel
BIKE = Cours cardio sur vélor – chorégraphie réalisée par les coachs
STRETCHING = Etirements et assouplissements général