

Dernière mise à jour le : 09/09/2009

Sous réserve de modification

Les séances sont assurées pour minimum de 3 participants

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<i>Etirements 45'</i> maintien et postures <u>9 h 00</u> Méthode PILATES	<i>Pumping 60'</i> <u>9 h 30</u>	<i>GYM PILATES 45'</i> <u>9 h 30</u>	<i>Etirements 45'</i> Ecole de la souplesse <u>9 h 15</u>	<i>Circuit minceur 60'</i> <u>9 h 30</u>	<i>Etirements 45'</i> Ecole du maintien <u>9 h 15</u>
<i>Circuit minceur 60'</i> <u>12h15</u>	<i>Circuit 40'</i> Step tout niveau <u>12h15</u>	<i>Circuit 40'</i> Gym Ballon Méthode PILATES <u>14h00</u>	<i>Circuit 40'</i> Pumping <u>12h15</u>	<i>Etirements 40'</i> maintien et postures <u>12h15</u> Méthode PILATES	
<i>Circuit minceur 60'</i> <u>14h30</u>	<i>Circuit 45'</i> Gym Ballon Méthode PILATES <u>14h00</u>		<i>Circuit 60'</i> Minceur <u>14h00</u>	<i>Etirements 45'</i> Gainage relaxation <u>14h00</u>	<i>Circuit minceur 60'</i> <u>14h00</u>
<i>Circuit 15'</i> Abdo et gainage <u>18 h 00</u>	<i>Circuit 15'</i> Abdo et gainage <u>18 h00</u>	<i>Circuit 15'</i> Abdo et gainage <u>18 h 00</u>	<i>Circuit 15'</i> Gainage et abdo <u>18 h 00</u>	<i>Circuit 15'</i> Gainage et abdo <u>18 h 15</u>	
<i>LIA CARDIO 45'</i> <u>18 h 15</u>	<i>Pumping 60'</i> <u>18h15</u>	<i>CUISSES FESSIERS 30'</i> <u>18h15</u>	<i>Pumping 45'</i> <u>18h15</u>	<i>Circuit minceur 45'</i> <u>18h30</u>	
<i>Circuit minceur 45'</i> <u>19 h 00</u>	<i>Gym Ballon 30'</i> Méthode pilates <u>19h15</u>	<i>Circuit 45'</i> Step <u>18h45</u>	<i>Circuit 45'</i> HI LO Impact <u>19h00</u>	<i>Circuit 45'</i> Step tout niveau <u>19h15</u>	
<i>Etirements 45'</i> Gainage relaxation <u>19h45</u>	<i>Dance art'choum</i> <i>Danse afro</i> <u>19h45</u>	<i>Etirements 45'</i> Maintien et postures <u>19h30</u> Méthode PILATES	<i>Etirements 40'</i> Ecole de la souplesse <u>19 h 45</u>		

Mozilla Thunderbird.Ink

Sous réserve de modifications

SALLE DE BIKE

Les séances sont assurées pour minimum 4 participants

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	<i>Biking 45'</i> EN PLAINE <u>9 h 00</u> Spécial fonte des graisses		<i>Biking 45'</i> EN PLAINE <u>9 h 00</u> Spécial fonte des graisses	<i>Biking 60'</i> PUISSANCE <u>9 h00</u> Montagnes russes	
	<i>Biking 40'</i> EN PLAINE <u>12 h 15</u> Spécial fonte des graisses			<i>Biking 60'</i> PUISSANCE <u>18h30</u> Montagnes russes	
<i>Biking 45'</i> EN PLAINE <u>18h30</u> Spécial fonte des graisses	<i>Biking 60'</i> PUISSANCE <u>18h30</u> Montagnes russes	<i>Biking 45'</i> PUISSANCE <u>18h45</u> Les Pyrénées	<i>Biking 60'</i> PUISSANCE PERFORMA NCE <u>18h30</u> Les Alpes	<i>Biking 45'</i> EN PLAINE <u>18h45</u> Spécial fonte des graisses	

*Le cardio fréquence mètre est vivement conseillé (voire obligatoire)
pour optimiser vos résultats !*