

**SEPTEMBRE  
2011**

# MONT BLANC GYM

93 Rue du Générale de Montfort 74700 SALLANCHES . 04/50/47/85/54

## Planning Gym :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 Etirements 45' maintien et postures methode PILATES	9h00 Pumping 60'	9h30 Gym PILATES 45'	9h00 Etirements 45' Ecole de la souplesse	9h30 Circuit Minceur 60'	9h00 Etirements 45' maintien et postures
12h15 Circuit Minceur 45'	12H15 Circuit STEP 45'	12h20 PILATES BALLONS 40'	12h15 Pumping 45'	12h15 Etirements 45' maintien et postures methode PILATES	
14h00 Bike Minceur 45'	14h00 Pump Ballon 45'		14h00 Circuit Minceur 60'	14h00 Etirements 45' gainage et relaxation	
18H00 Circuit 15' ABDO et GAINAGE	18H00 Circuit 15' ABDO et GAINAGE	18H00 Circuit 15' ABDO et GAINAGE	18H00 Circuit 15' ABDO et GAINAGE	18H15 Circuit 15' ABDO et GAINAGE	
18H15 LIA Cardio 45'	18H15 Pumping 60'	18H15 Cuisses Fessiers 30'	18H15 Circuit HI-low Impact 45'	18h30 Circuit Minceur 45'	
19h00 Circuit Minceur 45'	19H15 PILATES BALLONS 45'	18H45 Circuit STEP 45'	19h00 Pumping 45'	19H15 Circuit STEP 45'	
19h45 Etirements 45' Ecole de la souplesse		19h45 Etirements 45' maintien et postures methode PILATES	19h45 Etirements 45' gainage et relaxation		
GYM DOUCE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		AEROBIE	

## Planning Bike :

	9H00 Biking en plaine 45' speciale fonte des graisses		9H00 Biking en plaine 45' speciale fonte des graisses	9H00 Biking Puissance 60' montagne russe
	9H00 Biking en plaine 45' speciale fonte des graisses			12h15 Biking Puissance 60' montagne russe
18h30 Biking en plaine 45' speciale fonte des graisses	18h30 Biking Puissance 60' montagne russe	18h45 Biking Puissance 45' les pyrénées	18h30 Biking Puissance et performance 60' les alpes	18h45 Biking en plaine 45' speciale fonte des graisses