



Michel MENONI  
**MONT-BLANC GYM**  
**CENTRE DE REMISE EN FORME**  
 93 rue du G. de Monfort  
 74700 SALLANCHES  
 Tel 04 /50/ 47/ 85/ 54 Fax: 04/50/47/75/04  
 Site web : [www.montblancgym.com](http://www.montblancgym.com)  
 Michel.menoni@wanadoo.fr  
 Dernière mise à jour le : 05/09/2007  
 Sous réserve de modification

# Planning gym

Venez faire la séance  
de votre choix

## Septembre 2007

Les séances sont assurées pour minimum de 3 participants

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Etirements 45'</b> maintien et postures <u>9 h 00</u> Méthode PILATES	<b>Circuit 60'</b> Pumping <u>9 h 30</u>	<b>Circuit 45'</b> GYM PILATES <u>9 h 30</u>	<b>Etirements 45'</b> Ecole de la souplesse <u>9 h 15</u>	<b>Circuit 60'</b> minceur <u>9 h 30</u>	<b>Etirements 45'</b> Ecole du maintien <u>9 h 15</u>
<b>Circuit 45'</b> minceur <u>12h15</u>	<b>Circuit 45'</b> Step tout niveau <u>12h15</u>	<b>Circuit 45'</b> Fessiers/abdo Méthode PILATES <u>12H20</u>	<b>Circuit 45'</b> Pumping <u>12h15</u>	<b>Etirements 45'</b> maintien et postures <u>12h15</u>	
<b>Circuit 60'</b> minceur <u>14h30</u>	<b>Circuit 45'</b> Fessiers/abdo Méthode PILATES <u>14h00</u>	<b>Circuit initiation</b> Muscu / cardio <b>Sénior/débutant(e)</b> De 13h à 18h	<b>Circuit 60'</b> minceur <u>14h00</u>	<b>Etirements 45'</b> maintien et postures <u>14h00</u> Méthode PILATES	<b>Circuit 60'</b> minceur <u>14h00</u>
<b>Circuit 15'</b> Abdo et gainage <u>18 h 00</u>	<b>Circuit 15'</b> Abdo et gainage <u>18 h00</u>	<b>Circuit 15'</b> Abdo avec ballon <u>18 h 00</u>	<b>Circuit 15'</b> Gainage et abdo <u>18 h 00</u>	<b>Circuit 15'</b> Gainage et abdo <u>18 h 15</u>	
<b>Circuit 45'</b> LIA cardio <u>18 h 15</u>	<b>Circuit 45'</b> Pumping <u>18h15</u>	<b>Circuit 30'</b> Cuisses fessiers <u>18h15</u>	<b>Circuit 30'</b> Gym traditionnelle Fessiers hanches <u>18h15</u>	<b>Circuit 45'</b> minceur <u>18h30</u>	
<b>Circuit 45'</b> minceur <u>19 h 00</u>	<b>Fessiers pilates 30'</b> <u>19h00</u>	<b>Circuit 45'</b> Step <u>18h45</u>	<b>Circuit 45'</b> HI LO Impact <u>18h45</u>	<b>Circuit 45'</b> Step tout niveau <u>19h15</u>	
<b>Stretch ball 45'</b> Ecole du maintien <u>19h45</u>	<b>Urban Dance 60'</b> Ragga /Hip-Hop House <u>19h30</u>	<b>Etirements 45'</b> maintien et postures <u>19h30</u> Méthode PILATES	<b>Etirements 40'</b> Ecole de la souplesse <u>19 h 30</u>		

Sous réserve de modifications

### SALLE DE BIKE

Les séances sont assurées pour minimum 4 participants

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>Circuit 45'</b> Biking Découverte <u>9 h 00</u> Spécial fonte des graisses		<b>Circuit 45'</b> Biking Découverte <u>9 h 00</u> Spécial fonte des graisses	<b>Circuit 60'</b> Biking <u>9 h00</u>	
	<b>Circuit 40'</b> Biking <u>12 h 15</u>			<b>Circuit 45'</b> Biking Découverte <u>12 h 15</u> Spécial fonte des graisses	
<b>Circuit 45'</b> Biking Découverte <u>18h30</u> Spécial fonte des graisses	<b>Circuit 60'</b> Biking <u>18h30</u>	<b>Circuit 45'</b> Biking <u>18h45</u>	<b>Circuit 60'</b> Biking <u>18h30</u> Performance	<b>Circuit 45'</b> Biking Découverte <u>18h45</u> Spécial fonte des graisses	

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