


PLANNING COURS COLLECTIFS

POUR TOUS LES NIVEAUX

COURS ADULTES - 45MINUTES // COURS ENFANTS - 1H00

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H00 - 8H30	COACHING PRIVÉ					COACHING PRIVÉ 07H00 - 10H15
8H45 - 9H30	FESSIERS EXPRESS	09H-12H ASSOCIATION CASIM AGIR	PILATES / RELAXATION	CIRCUIT CARDIO + RENFO	ABDOS EXPRESS	
09H45 - 10H30	ÉTIREMENTS		ÉQUILIBRE			
10H45 - 12H00	COACHING PRIVÉ					COACHING PRIVÉ 11h45 - 14h00
12H15 - 13H00	ABDOS EXPRESS	CIRCUIT CARDIO + RENFO	RENFO MUSCULAIRE	FESSIERS EXPRESS	ÉTIREMENTS	
15H00 - 16H00	COACHING PRIVÉ 13H30 - 17H15		15H-16H COURS ENFANT	COACHING PRIVÉ 13H30 - 17H15		
17H30 - 18H15	CIRCUIT CARDIO + RENFO	FESSIERS EXPRESS	ÉTIREMENTS	ABDOS EXPRESS	CIRCUIT CARDIO ++	 <p>LES SÉANCES DE COACHING PRIVÉ SONT SUR RÉSERVATION</p>
18H30 - 19H15	CIRCUIT CARDIO ++		CIRCUIT CARDIO + RENFO	RENFO MUSCULAIRE		
19H30 - 21H00	COACHING PRIVÉ					

PERTE DE POIDS

CARDIO + RENFO
CIRCUIT AVEC MATÉRIEL

CARDIO ++
SANS MATÉRIEL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

FESSIERS EXPRESS

ABDOS EXPRESS

RENFO MUSCULAIRE

ÉVEIL MUSCULAIRE / DÉTENTE

PILATES

EQUILIBRE

ÉTIREMENTS