

VOTRE PLANNING 2010/2011

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|--|
| 09:30 | 09H30-10H15 TBC | 09H30-10H15 CIRCUIT TRAINING | 09H30-10H15 PILATES | 09H30-10H15 BODYPUMP | 09H30-10H15 STEP 1 | | |
| 10:15 | 10H15-11H00 CAF | 10H15-11H00 STRETCH | 10H15-11H00 ABDOS FESSIERS + S | 10H15-11H00 RPM | 10H15-11H00 PILATES | 10H15-11H00 STEP 2 | 10H15-11H00 PILATES |
| 11:00 | | | | | | 11H15-12H00 BODYPUMP | 11H15-12H00 RPM |
| 12:00 | | | | | | 12H00-12H45 RPM | 12H00-12H30 ABDOS FLASH |
| 12:30 | 12H30-13H15 BODYPUMP | 12H30-13H15 PILATES | 12H30-13H15 RPM | 12H30-13H15 CAF | 12H30-13H15 CIRCUIT TRAINING | | |
| 16:30 | | | | | | | 16H30-17H30 DANCE HALL RAGGA |
| 17:15 | 17H15-17H45 CAF | | | | 17H15-17H45 ABDOS FESSIERS | | 17H30-18H30 D.LIFE DANSE & FITNESS |
| 18:00 | 18H00-18H45 STEP 2 | 18H00-18H45 ABDOS FESSIERS | 18H00-18H45 BODYPUMP | 18H00-18H45 PILATES RENO | 18H00-18H45 RPM | | |
| 19:00 | 19H00-19H45 BODYPUMP | 19H00-19H45 STEP 1 | 19H00-19H45 BODYATTACK | 19H00-19H45 BODYPUMP | 19H00-19H45 BODYFIGHT | | |
| 19:45 | 19H45-20H45 RPM | 19H45-20H15 ABDOS FLASH | 19H45-20H45 RPM | 19H45-20H30 STEP 1 | 19H45-20H45 RAGGA | | |
| 20:45 | | 20H15-21H00 PILATES STRETCH | 20H45-22H00 HIP-HOP | 20H45-22H00 RAGGA | | | |
| 22:00 | | 21H00-22H15 NEW JAZZ | | | | | |

EFFORT CARDIO VASCULAIRE

→ Entretien de sa condition physique, brûler les graisses.

BODYATTACK

Développer endurance, force et résistance.

RPM

S'entraîner sur un vélo dans une ambiance unique.

STEP

Se dépenser sur la célèbre petite marche.

1 : basic / 2 : intermédiaire

TBC

Conjuguer travail cardio et renforcement musculaire.

BODYFIGHT

Se défouler sur des mouvements inspirés du karaté.

CIRCUIT-TRAINING

Enchaîner différents ateliers sollicitant l'ensemble du corps.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

→ Sculpter, tonifier et galber son corps.

BODYPUMP/BODYSCULPT

Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

CAF/ABDOS FESSIERS/ABDOS FLASH

Galber cuisses, abdos et fessiers.

ASSOUPPLISSEMENT, TONICITÉ

→ S'assouplir et se détendre pour éliminer les douleurs.

PILATES

Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds.

STRETCH

S'étirer, se détendre pour réguler la posture.

UNIT'DANCE SCHOOL

NEW JAZZ, HIP HOP, DANCE HALL RAGGA.

D.LIFE

→ Nouveau concept Danse & Fitness :

Electro Hip-Hop et Tropic'House, mixé par DJ Masta Wang.

EXCLU

 LESMILLS

 BODYATTACK

 BODYPUMP

 RPM

SPORTING
form