









































		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI			
		COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION		
09:30												09:30	
	45											45	
10:00												10:00	
	15											15	
	30		RENDEZ-VOUS NUTRITION		RENDEZ-VOUS NUTRITION				RENDEZ-VOUS NUTRITION			30	
	45											45	
11:00												11:00	
	15	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		15	
	30											30	
	45											45	
12:00												12:00	
	15											15	
	30											30	
	45	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS		45	
13:00												13:00	
	15											15	
	30											30	
	45											45	
15:30												15:30	
	15											15	
	30											30	
	45	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		ENDURANCE PERTE DE POIDS		ENDURANCE PERTE DE POIDS		45	
18:00												18:00	
	15											15	
	30											30	
	45	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS		BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		MASSE VOLUME FORCE		45	
20:00												20:00	
	15											15	
	30											30	
	45	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS		ENDURANCE PERTE DE POIDS		ENDURANCE PERTE DE POIDS		45	
21:00												21:00	

LES RENDEZ-VOUS

SPORT EXPLORER

SPÉCIAL SPORT ET NUTRITION

DU 10 AU 16 AVRIL 2017

BIEN S'ENTRAÎNER CHEZ SPORTING FORM' POUR BIEN PRÉPARER L'ÉTÉ :



ENDURANCE PERTE DE POIDS

Améliorer ses capacités cardio-vasculaires. Tonifier le corps tout en brûlant les graisses.



MASSE VOLUME - FORCE

Travailler pour augmenter sa masse ou volume musculaire. Augmenter sa force et résistance musculaire.



BIEN-ÊTRE ENTRETIEN

Entretenir une bonne condition physique sans objectifs de transformation physique. Se sentir et avoir l'air bien.



RENDEZ-VOUS NUTRITION

Profitez d'une heure de coaching nutritionnel avec notre diététicien Alix Menot afin d'adapter votre régime alimentaire à votre entraînement sportif.

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
		COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION	COURS	NUTRITION
09:30											
45											
10:00											
15											
30		RENDEZ-VOUS NUTRITION		RENDEZ-VOUS NUTRITION				RENDEZ-VOUS NUTRITION		RENDEZ-VOUS NUTRITION	
45											
11:00											
15		BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION
30											
45											
12:00											
15											
30											
45		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION
13:00											
15											
15:30											
45											
18:00											
15		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	BIEN-ÊTRE ENTRETIEN		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION
30											
45											
19:00											
15		MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS		BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION	MASSE VOLUME FORCE	RENDEZ-VOUS NUTRITION
30											
45											
20:00											
15		BIEN-ÊTRE ENTRETIEN	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS		ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION	ENDURANCE PERTE DE POIDS	RENDEZ-VOUS NUTRITION
30											
45											
21:00											

LES RENDEZ-VOUS

SPORT EXPLORER

SPECIAL SPORT ET NUTRITION

DU 17 AU 21 AVRIL 2017

BIEN S'ENTRAÎNER CHEZ SPORTING FORM' POUR BIEN PRÉPARER L'ÉTÉ :



ENDURANCE PERTE DE POIDS

Améliorer ses capacités cardio-vasculaires. Tonifier le corps tout en brûlant les graisses.



MASSE VOLUME - FORCE

Travailler pour augmenter sa masse ou volume musculaire. Augmenter sa force et résistance musculaire.



BIEN-ÊTRE ENTRETIEN

Entretenir une bonne condition physique sans objectifs de transformation physique. Se sentir et avoir l'air bien.



RENDEZ-VOUS NUTRITION

Profitez d'une heure de coaching nutritionnel avec notre diététicien Alix Menot afin d'adapter votre régime alimentaire à votre entraînement sportif.