



MEUDON - 01 46 30 00 30
Période du 22/06/2020 au 06/09/2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STRETCHING (40 mn)	11h00	10H30 13H00		10h30	11H00 20h00	14H45	14H45
YOGA (60 mn) (90 mn*)		10h30*				12h15* 15H30	
ABDOS CUISSES FESSIERS (40 mn)		12H15 18H00	19H10	18H30		10H30	10H30 14H00
ABDOS FESSIERS (30 mn)		20H00			18H30		
BODY BALANCE (60 mn)			10H20	19H30	12H15		
BODY PUMP (60 mn)	12H15 18H15		9H30 20H00	18H15		9H45	
CULTURE PHYSIQUE (40 mn)	10H15 19H00		12H15 18H15	9H45	10H15	14H00	9H30
PILATES (40 mn)	9H30				9H30		
BODY ATTACK (40 mn)	19H15		12H15		19H15	11H30	
BODY COMBAT (60 mn)		19H00					12H00
BODY JAM (40 min)		9H30	19H15	12H15			
LIA (40 mn)					18H15		
RPM (40 mn)	12H15 18H00	12H15 19H00	18H15	9H00 12H15 19H15		11H15	10H45
PERMANENCE	8h00	8h00	8h00	8h00	8h00	9h00	9h00
MUSCULATION ET	à	à	à	à	à	à	à
CARDIO TRAINING	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	18h30	18h30

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

LÉGENDE :

Détente et bien être	cours conseillés pour tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture.
Renforcement musculaire	cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires.
Cardio	cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance, alliant renforcement musculaire et travail cardio-musculaire.
Danse	cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que des nouvelles disciplines.
Team Training	entraînements en petits groupes