

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI	
TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	RPM
		06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM		06H15-07H00 RPM
		07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM		07H15-08H00 RPM
		08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM		08H15-09H00 RPM
09H30-10H15 BODYSCULPT			09H30-10H15 FIT'BALL			09H30-10H15 C.A.F			09H30-10H15 LES MILLS BODYPUMP®				09H30-10H15 RPM LES MILLS	09H30-10H15 BODYSCULPT		09H15-10H00 RPM
10H15-10H45 STRETCHING						10H30-11H15 T.R.X							10H30-11H15 PILATES			10H30-11H15 RPM LES MILLS
															11H30-12H00 100%ABDOS	11H30-12H15 RPM
12H15-13H00 LES MILLS BODYPUMP®	12H30-13H15 LES MILLS BODYBALANCE	12H15-13H00 RPM	12H30-13H00 100%JAMBES		12H15-13H00 RPM LES MILLS	12H30-13H15 PILATES	12H30-13H15 CROSS & TRX	12H15-13H00 RPM	12H30-13H15 BODYSCULPT		12H30-13H00 H.I.I.T CYCLING	12H30-13H15 FIT'BALL	12H15-12H45 100%HAUT 12H45-13H15 H.I.I.T	12H30-13H15 RPM		12H30-13H15 RPM
		13H15-14H00 RPM	13H00-13H15 100%ABDOS		13H15-14H00 RPM			13H15-14H00 RPM			13H15-14H00 RPM					13H30-14H15 RPM
																14H30-15H15 RPM
																15H30-16H15 RPM
						16H00-17H00 COURS ADO										16H30-17H15 RPM
																17H30-18H15 RPM
17H30-18H15 LES MILLS BODYBALANCE	17H45-18H30 HIIT.BOXING	17H15-18H00 RPM	18H00-18H30 100%ABDOS		17H15-18H00 RPM	17H30-18H15 LES MILLS BODYPUMP®		17H15-18H00 RPM	17H45-18H15 H.I.I.T		17H15-18H00 RPM					17H30-18H15 RPM
18H30-19H15 LES MILLS BODYPUMP®		18H30-19H15 RPM LES MILLS	18H30-19H15 CARDIO COMBAT	18H30-19H15 FIT'BALL	18H15-19H00 RPM		18H30-19H15 T.R.X	18H30-19H15 RPM LES MILLS	18H30-19H15 STEP	18H30-19H15 PILATES	18H15-19H00 RPM		18H30-19H15 C.A.F	18H30-19H15 CROSS TRAINING	18H30-19H15 RPM	18H30-19H15 RPM
19H30-20H15 Fit'Dance		19H30-20H15 RPM	19H30-20H15 C.A.F		19H30-20H15 RPM LES MILLS	19H30-20H15 LES MILLS BODYBALANCE	19H30-20H15 HIIT.BOXING	19H30-20H15 RPM	19H30-20H15 LES MILLS BODYPUMP®		19H30-20H15 RPM	19H30-20H STRETCHING			19H30-20H15 RPM	19H30-20H15 RPM
		20H30-21H15 RPM			20H30-21H15 RPM			20H30-21H15 RPM			20H15-21H00 RPM				20H30-21H15 RPM	20H30-21H15 RPM

renforcement des muscles en profondeur

METHODES
DOUCES

perte de poids, augmentation endurance

CARDIO-
VASCULAIRE

travail sur les muscles essentiels du corps

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

cours en groupe, intense cardio et musculation

SMALL GROUP
TRAINING

danser sur des rythmes latino tout en se dépensant

DANSE

Sur demande

RPM
CINEMA