

| Lundi                                 | Mardi                               | Mercredi                              | Jeudi                               | Vendredi                              | Samedi   | Dimanche |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|----------|
| Ouverture 9h30                        | Ouverture 10h00                     | Ouverture 10h00                       | Ouverture 9h30                      | Ouverture 9h30                        | Ouverture 9h30   | Fermé    |
| 45 min<br>9h45<br><b>GYM</b>          | 1h<br>10h00<br>                     | 45 min<br>10h15<br><b>CAF/STRETCH</b> | 45 min<br>9h30<br><b>GYM</b>        | 45 min<br>9h30<br><b>ZEN ATTITUDE</b> | 45 min<br>10h00<br><b>GYM</b>  |          |
|                                       |                                     |                                       |                                     |                                       | 1 h<br>11h00<br><b>BODY-BIKE</b>   |          |
| Fermeture 12h30                       | Fermeture 13h30                     | Fermeture 12h30                       | Fermeture 13h30                     | Fermeture 12h00                       | Fermeture 12h30  |          |
| Ouverture 15h00                       | Ouverture 16h00                     | Ouverture 16h00                       | Ouverture 16h00                     | Ouverture 16h00                       | <b>RENFORCEMENT</b>  |          |
| 45 min<br>15H15<br><b>GYM DOUCE</b>   |                                     |                                       |                                     |                                       | <p><b>Gym</b> : renforcement musculaire général avec petits matériel,<br/> <b>Gym Douce</b>: renforcement musculaire tout en douceur avec petit matériel,<br/> <b>CAF/BDB</b> : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps,</p> <p><b>CARDIO</b></p> <p><b>Zumba</b> : bouger et danser sur des rythmes latins<br/> <b>Bike</b>: Pédaler sur des rythmes, rock, techno, dance<br/> <b>Body-Bike</b> : idem bike+ renforcement<br/> <b>Multi Gym</b>: renforcement intensité +++<br/> <b>Challenge</b> : Se dépasser d'une séance à l'autre,<br/> <b>Cross-training</b> : enchaînement exercices,</p> <p><b>DETENTE.</b></p> <p><b>Zen Attitude</b> : Un concept unique selon les techniques de Pilâtes, mais aussi Yoga, Tai chi,<br/> <b>Pilâtes</b> : Ensemble de techniques douces, gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond,</p> |          |
| 30 min<br>18H15<br><b>GYM</b>         | 45 min<br>18H15<br><b>CHALLENGE</b> |                                       |                                     |                                       |  |          |
| 15 min<br>18H45<br><b>ABDOS FLASH</b> |                                     | 30 min<br>18H30<br><b>CAF</b>         |                                     | 1 h<br>18H15<br><b>CROSS TRAINING</b> |  |          |
| 1 h<br>19H15<br><b>BODY-BIKE</b>      | 45 min<br>19H00<br>                 | 30 min<br>19H00<br><b>BDB</b>         | 45 min<br>18h30<br><b>MULTI GYM</b> |                                       |  |          |
|                                       | 1 h<br>19H45<br>                    | 45 min<br>19H30<br><b>BIKE</b>        | 45 min<br>19H15<br>                 |                                       |  |          |
| Fermeture 20H30                       | Fermeture 21H00                     | Fermeture 20H30                       | Fermeture 20H30                     | Fermeture 19H30                       |  |          |

## HORAIRE DU CLUB 2022/2023



LUNDI 9H30-12H30 / 15H00-20H30

MARDI 10H00-13H30 / 16H00-21H00

MERCREDI 10H00-12H30/ 16H00-20H30

JEUDI 9H30-13H30 / 16h00-20H30

VENDREDI 9H30-12H00 / 16H00-19H30

SAMEDI 9H30-12H30