Planning des cours 2023/2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture 9h30	Ouverture 10h00	Ouverture 10h00	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Fermé
45 min **9h45** **GYM**	1h **10h00** pilates	45 min **10h15** **CAF/STRETCH**	45 min **9h30** **GYM**	45 min **9h30** **ZEN ATTITUDE**	45 min **10h00** **GYM**	
					45 mn **11h00** **BODY-BIKE**	
Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h00	Fermeture 12h30	
Ouverture 15h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00		
45 min **15H15** **GYM DOUCE**						
30 min **18H15** **GYM**	45 min **18H15** **cross TRAINING**					
15 min **18H45** **ABDOS FLASH**		30 min **18H30** **CAF**		1 h **18H15** **cross TRAINING**		
45 min **19H15** **STEP**	45 min **19H00** ZUMBA	30 min **19H00** **BDB**	45 min 18h45 **BODY-BIKE**			
	1 h **19H45** pilates	45 min **19H30** **BIKE**	45 min **19H30** ZUMBA			
Fermeture 20H30	Fermeture 21H00	Fermeture 20H30	Fermeture 20H30	Fermeture 19H30		

RENFORCEMENT

Gym : renforcement musculaire général avec petits matériel,
Gym Douce:renforcement musculaire tout en douceur avec petit matériel,
CAF/BDB : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps,

CARDIO

Zumba :bouger et danser sur des rythmes latins
Bike:Pédaler sur des rythmes,rock,techno,dance
Body-Bike : idem bike+ renforcement
Step: cardio+++,chorégraphie,ludique,
Cross-training : enchaînement exercices,

DETENTE,
Zen Attitude : Un concept unique selon les techniques de Pilâtes, mais aussi Yoga, Tai chi,
Pilâtes : Ensemble de techniques douces,gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond,

HORAIRE DU CLUB 2023/2024

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

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

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

JEUDI 9H30-13H00 / 16h00-20H30

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

SAMEDI 9H30-12H30

www.idealforme.net 02.99.55.89.03