

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 T.B.C Jeremy	9H30 Cardio silhouette Sandra		9H30 Cardio silhouette Mylène		
10H15 C.A.F Jeremy	10H15 Body Barre Sandra		10H15 C.A.F Mylène		11h00 Cardio silhouette Sandra
	12H30 Silhouette 30'		12H30 Silhouette 30'	12H30 Silhouette 30'	
18h00 Abdo express	18H00 C.A.F Sandra	18H00 Step Mylène		18H15 Body Barre Jeremy	
18h30 Step/Lia Mylène	18H45 Body Barre Sandra	18H45 C.A.F Mylène	19H00 Cardio minceur Sandra		
	19H30 Step Sandra	19H30 T.B.C Mylène			

- **CARDIO-MINCEUR** : Le cours cardiovasculaire dynamique visant l'affinement et la perte de poids.
- **SILHOUETTE 30'** : Cours de tonification musculaire sur les cuisses, fessiers et abdominaux en 30'.
- **STEP** : Cours choregraphié sur une marche, à but cardiovasculaire .
- **T.B.C** : Alternance entre un travail cardiovasculaire et un travail de tonification musculaire
- **CARDIO-SILHOUETTE** : Cours cardiovasculaire et tonification des cuisses, barre lestée
- **CARDIO-SILHOUETTE** : Cours cardiovasculaire et tonification des cuisses, fessiers et abdominaux
- **STEP-LIA** : Cours choregraphié sur une marche et au sol à but cardio
- **ABDO EXPRESS** : Travail de tonification et gainage de la ceinture abdominale.
- **C.A.F** : Travail de tonification sur les fessiers, cuisses et abdominaux.