

PLANNING FITNESS - A PARTIR DU 1 OCTOBRE 2018

Planning non contractuel, susceptible de modification en cours d'année et de réduction pendant les vacances scolaires

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SALLE DE FITNESS 10h - 10h30 Lucie	SALLE DE BIKE 10h - 10h45 Virtual	SALLE DE FITNESS 10h - 10h45 Patricia	SALLE DE BIKE 10h - 10h30 Virtual	SALLE DE FITNESS 10h - 10h45 Patricia	SALLE DE BIKE 10h - 10h30 Virtual	SALLE DE FITNESS 10h - 11h Krystal
10h30 - 11h15 Lucie	11h15 - 11h45 Virtual	10h45 - 11h30 Patricia	11h - 11h45 Virtual	10h45 - 11h30 Patricia	11h15 - 11h45 Virtual	10h30 - 11h15 Virtual
12h30 - 13h Lucie	12h30 - 13h15 Virtual	12h30 - 13h15 Lucie	12h30 - 13h15 Virtual	12h30 - 13h15 Patricia	12h30 - 13h15 Virtual	HORAIRE DU CLUB LUNDI AU VENDREDI 9h30 - 21h30 SAMEDI 9h30 - 12h30 14h - 18h30 DIMANCHE 9h30 - 12h30
17h15 - 17h45 Krystal	15h30 - 16h15 Virtual	17h45 - 18h15 Lucie	17h - 17h30 Virtual	17h30 - 18h15 Patricia	17h30 - 18h15 Virtual	
17h45 - 18h30 Patricia	17h30 - 18h15 Virtual	18h15 - 18h45 Lucie	18h30 - 19h15 Virtual	18h15 - 18h45 Patricia	17h - 17h45 Virtual	
18h30 - 19h30 Krystal	19h - 19h45 Virtual	18h45 - 19h45 Krystal	19h - 19h45 Virtual	18h45 - 19h45 Lucie	15h - 15h30 Virtual	
19h30 - 20h30 Krystal	Patricia	19h45 - 20h45 Patricia	Patricia	19h45 - 20h45 Lucie	18h - 18h45 Virtual	
		20h - 20h45 Patricia		20h - 20h45 Patricia		

VivaForm
AU CŒUR DE LA FORME

	Cours d'interval training, inspiré de nombreux sports, développe l'endurance et la force, énergie garantie			High Intensity Interval Training : Cours dynamique basé sur la notion de fractionné pour améliorer sa condition physique grâce à des exercices cardios et renfos			Cours de danse hyper fun pour bouger sans avoir l'air de faire du sport. Tonifier votre corps et améliorer votre coordination sur des rythmes variés.	
	Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux			Cours d'entretien musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s)				
	Pédalez au rythme de la musique			Cours de renforcement musculaire ciblé sur les Abdominaux et les Cuisses avec ou sans petit(s) matériel(s)			Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse	
	Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé			Cours de Cuisses - Abdos - Fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s)			Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Tai Chi	
	Cours de renforcement musculaire du centre du corps (Abdominaux)						Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds	
							Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire	