











| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|---|---|--|---|--|---|
| MATIN | 9H30-10H15 PUMP Swann | 9H30-10H MASTER ABDO Swann | | 9H30-10H30 PUMP Swann | 9H30-10H15 HIIT Swann | 10H-11H PUMP Swann |
| | 10H15-11H  Swann | 10H-10H45 FESSIERS Swann | | 10H30-11H15  Swann | 10H15-10H45 BODY ZEN Swann | 11H-12H  Swann |
| MIDI | 12H30-13H15 HIIT Swann | 12H30-13H15  Swann | 12H30-13H15 MASTER TRAINING | 12H30-13H15  JULIETTE | 12H30-13H15 PUMP Swann | 12H-12H45 BODY ZEN JULIETTE |
| SOIR | | | 17H30-18H15 MASTER ABDO Swann | | | |
| | | | 18H15-19H15 PUMP Swann | | | |
| | | 19H45-20H30  JULIETTE | 19H15-20H  Swann | | 19H15-20H  MASTER DANCE JULIETTE | |
| | | | | | | |



VILLENEUVE PHYSIC FORM

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE
(KCAL)

MASTER ABDO

RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE

320

MASTER DOS

CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS

280

MASTER FIT

TRAVAIL DE RENFORCEMENT COMPLET ET INTENSE EN SUSPENSION

380

MASTER DANCE

COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUE ET ADDICTIF !

500

FESSIERS

RENFORCEMENT CIBLÉ POUR SCULPTER ET GALBER LES FESSIERS

290

MASTER TRAINING ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER

600

HIIT

ENTRAINEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ

390

BODY ZEN

COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ

200

M

COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT

550

PUMP

DÉVELOPPER L'ENDURANCE MUSCULAIRE ET SCULPTER LE CORPS

400



BIKING : BRULER UN MAXIMUM DE CALORIES SANS IMPACT SUR LES ARTICULATIONS

500



MFIT BOXING : COURS DE BOXE ACCESSIBLE À TOUS POUR SE DÉFOULER ET SE DÉPENSER

480



PHYSIC FORM