

**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 JULIETTE	12H30-13H15  JULIETTE	12H30-13H15 PUMP Swann
	12H-12H45 BODY ZEN JULIETTE		17H30-18H15 MASTER ABDO Swann	18H15-19H15 PUMP Swann	19H15-20H  Swann

SOIR	19H45-20H30  JULIETTE	19H15-20H  Swann	19H15-20H MASTER DANCE JULIETTE	VILLENEUVE PHYSIC FORM
	19H15-20H  JULIETTE			

**VILLENEUVE PHYSIC FORM**

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE
(KCAL)

MASTER ABDO	<i>RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE</i>	320
MASTER DOS	<i>CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS</i>	280
MASTER FIT	<i>TRAVAIL DE RENFORCEMENT COMPLET ET INTENSE EN SUSPENSION</i>	380
MASTER DANCE	<i>COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUE ET ADDICTIF !</i>	500
FESSIERS	<i>RENFORCEMENT CIBLÉ POUR SCULPTER ET GALBER LES FESSIERS</i>	290
MASTER TRAINING	<i>ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER</i>	600
HIIT	<i>ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ</i>	390
BODY ZEN	<i>COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ</i>	200
m	<i>COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT</i>	550
PUMP	<i>DÉVELOPPER L'ENDURANCE MUSCULAIRE ET SCULPTER LE CORPS</i>	400
	<i>BIKING : BRULER UN MAXIMUM DE CALORIES SANS IMPACT SUR LES ARTICULATIONS</i>	500
	<i>MFIT BOXING : COURS DE BOXE ACCESSIBLE À TOUS POUR SE DÉFOULER ET SE DÉPENSER</i>	480



PHYSIC FORM