



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30-10H15

PUMP

Swann

9H30-10H

MASTER ABDO

Swann

10H15-11H



Swann

10H-10H45

SILHOUETTE FLASH

Swann

9H30-10H30

PUMP

Swann

10H30-11H15



Swann

MIDI

12H30-13H15

HIIT

Swann

12H30-13H15



Swann

12H30-13H15

MASTER TRAINING

Juliette

12H30-13H15

PUMP

Swann

SOIR

17H45-18H30

SILHOUETTE FLASH

Swann

17H30-18H15

MASTER ABDO

Swann

18H30-19H15



18H30-19H30



Swann

18H30-19H30

MASTER DOS

Momo

18H15-19H15

PUMP

Swann

18H-19H

MASTERFIT

Momo

18H-19H



Momo

19H30-20H15

MASTER TRAINING

Juliette

19H30-20H30



Momo

19H30 - 20H15



Juliette

19H15-20H



Swann

19H-19H45



Momo

**RETOUR DU MFITBOXING LUNDI ET VENDREDI !**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
SILHOUETTE FLASH	<i>RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE 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