

**LUNDI****MARDI****MERCREDI****JEUDI** **VENDREDI****SAMEDI****MATIN**

9H30-10H15

PUMP

Swann

9H30-10H

MASTER ABDO

Swann

9H30-10H30

PUMP

Swann

10H15-11H



Swann

10H-10H45

SILHOUETTE FLASH

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



Swann

18H30-19H30



Momo

18H30-19H30

MASTER DOS

Momo

18H15-19H15

PUMP

Swann

18H-19H

MASTERFIT

Momo

18H-19H



Momo

19H30-20H15

MASTER TRAINING

Juliette

19H30-20H30

M

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 | 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 |
| SILHOUETTE FLASH | RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE 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

