





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30-10H15 PUMP Swann	9H30-10H MASTER ABDO Swann		9H30-10H30 PUMP Swann		10H-11H PUMP Swann
	10H15-11H  Swann	10H-10H45 SILHOUETTE FLASH Swann		10H30-11H15  Swann		11H-12H  Swann
MIDI	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15  Swann	12H30-13H15 MASTER TRAINING Juliette	12H30-13H15  Juliette	12H30-13H15 PUMP Swann	
	17H45-18H30 SILHOUETTE FLASH Swann		17H30-18H15 MASTER ABDO Swann			
SOIR	18H30-19H15  Swann		18H15-19H15 PUMP Swann			
	19H30-20H15 MASTER TRAINING Juliette	19H30 - 20H15  Juliette	19H15-20H  Swann		19H15-20H MASTER DANCE Juliette	



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 LUDIQUÉ ET ADDICTIF !	500
SILHOUETTE FLASH	RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE ET GALBER LES FESSIERS	290
MASTER TRAINING	ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER	600
HIIT	ENTRAÎNEMENT 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