





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30-10H15 <b>PUMP</b> Swann	9H30-10H <b>MASTER ABDO</b> Swann		9H30-10H30 <b>PUMP</b> Swann	<b>FÉRIÉ</b> <b>8 MAI</b>	10H-11H <b>PUMP</b> Swann
	10H15-11H  Swann	10H-10H45 <b>SILHOUETTE FLASH</b> Swann		10H30-11H15  Swann		11H-12H  Swann
MIDI	12H30-13H15 <b>HIIT</b> Swann	12H30-13H15  Swann	12H30-13H15 <b>MASTER TRAINING</b> Juliette	12H30-13H15  Juliette		
SOIR	17H45-18H30 <b>SILHOUETTE FLASH</b> Swann		17H30-18H15 <b>MASTER ABDO</b> Swann			
	18H30-19H15  Swann		18H15-19H15 <b>PUMP</b> Swann			
	19H30-20H15 <b>MASTER TRAINING</b> Juliette	19H30 - 20H15  Juliette	19H15-20H  Swann	19H15-20H <b>MASTER DANCE</b> Juliette		



# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE  
(KCAL)

<b>MASTER ABDO</b>	RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE	320
<b>MASTER DOS</b>	CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS	280
<b>MASTER FIT</b>	TRAVAIL DE RENFORCEMENT COMPLET ET INTENSE EN SUSPENSION	380
<b>MASTER DANCE</b>	COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUE ET ADDICTIF !	500
<b>SILHOUETTE FLASH</b>	RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE ET GALBER LES FESSIERS	290
<b>MASTER TRAINING</b>	ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER	600
<b>HIIT</b>	ENTRAINEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ	390
<b>BODY ZEN</b>	COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ	200
<b>M</b>	COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT	550
<b>PUMP</b>	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