



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

MAST ANNULÉ IING

Juliette

12H30-13H15

ANNULÉ

Juliette

12H30-13H15

PUMP

Swann

12H-12H45

ANNULÉ

Juliette

SOIR

17H30-18H15

SILHOUETTE FLASH

Swann

17H30-18H15

MASTER ABDO

Swann

18H15-19H



Swann

18H45-19H30

MASTER TRAINING

Juliette

18H15-19H15

PUMP

Swann

18H30-19H30

MASTER DOS

MOMO

18H15-19H15



MOMO

19H-20H



MOMO

19H30 - 20H15



Juliette

19H15-20H



Swann

19H30-19H15



MOMO

19H15-20H

ANNULÉ ICE

Juliette

20H-21H

M

MOMO





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