



	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-11H45  Swann
MIDI	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15  Swann	12H30-13H15 MASTER ABDO Momo	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15 PUMP Swann	
SOIR	17H30-18H15 SILHOUETTE FLASH Swann		17H30-18H15 MASTER ABDO Swann	18H-18H30 MASTER ABDO Momo		
	18H15-19H  Swann	18H30-19H30 MASTER DOS Momo	18H15-19H15 PUMP Swann	18H30-19H30  Momo		
	19H-20H  Momo	19H30-20H15  Momo	19H15-20H  Swann	19H30-20H15  Momo		
	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