

PLANNING MARS 2022



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09.30 **POWER'FIT**

09.30 **ZUMBA**

NEW
09.30 **BIKING**

09.30 **TRX**
Suspension Training

09.30 **ZUMBA**

09.00 **BIKING**

10.30 **PILATES**

10.30 **PILATES /
STRETCH**

10.00 **POWER'FIT**

NEW
12.30 **SPRINT BIKE**
+ ABDOS

NEW
12.30 **CROSS TRAIL**

NEW
12.30 **ANIMAL
TRAINING**

12.30 **HIIT**

12.30 **TRAINING**
(SPÉCIAL FESSIER)

14.00 WOD KIDS

16.30 **FAC**

16.30 **CROSSFIGHT**

16.30 **CROSS BIKING**

16.30 **STEP**
(INTER/AVANCÉ)

16.30 **CROSS TRAIL**

17.15 **FIGHT &
ATTACK**

17.30 **FAC**

17.15 **STEP**
(DÉBUTANT)

17.15 **CARDIO
ATTACK**

17.30 **FREESTYLE**
(STEP DANCE-AERODANSE)

18.15 **BIKING**

18.15 **AÉRODANCE**
(DÉBUTANT)

18.15 **BIKING**

17.30 **BIKING**

18.15 **ZUMBA**

18.15 **BIKING**

18.15 **POWER'FIT**

18.15 **ZUMBA**

18.30 **HARMONY**

NEW
19.15 **TRX**
Suspension Training

NEW
19.15 **STRETCH**
(BY JB - 30 MIN)

PLANNING

FUNCTIONAL TRAINING



| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 09.30 | 09.30 | 09.30 | 09.30 | 09.30 | 09.30 |
| 11.00 | 11.00 | 11.00 | 11.00 | 11.00 | 11.00 STRETCH & RELAX |
| 17.30 WOD | 17.30 GYM | 17.30 WOD | 17.30 ENDURANCE | 17.30 | 17.30 |
| 18.30 | 18.30 TEAM WOD | 18.30 | 18.30 TEAM WOD | 18.30 ANIMAL TRAINING | 18.30 |
| 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 |

GYM

Travaille poids de corps

ENDURANCE

Corde à sauté, rameur, JJ, Box jump

WOD

Combinaison des trois

ANIMAL TRAINING

Pratiquer des mouvements à quatre pattes afin de se reconnecter à sa fonction de base, sans poids