



PLANNING PREVISIONNEL * ALBOFITNESS CLUB 2024/2025



| ALBO FITNESS CLUB | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|-------------------|---|---|----------|---|----------|--------|---|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | 10h30-11h15 Cuisses / Abdo / Fessiers  | |
| | | | | | | | 11h30-12h15 CARDIO  | |
| | 18h45-19h30 | 18h45-19h30 Cuisses / Abdo / Fessiers  | | 18h45-19h30 Méthode Pilates  | | | | |
| | 19h30-20h30 STEP /  | 19h30-20h30 Cross Training  | | 19h30-20h30 Zumba/ Fit pound   | | | | |
| | 20h30-21h15 Body Mind  | 20h30-21h15 Bodyzen BODY ZEN | | 20h30-21h15 Stretching relaxation  | | | | |

MERCI DE VOUS PRESENTER 10MIN AVANT L'HEURE DU COURS AFIN D'AVOIR LE TEMPS DE VOUS CHANGER

L'ADHESION COMPREND LES COURS EN ILLIMITE Y COMPRIS LA 2EME SEMAINE DES VACANCES SCOLAIRES; DE PETITES MODIFICATIONS DE PROGRAMMATION PEUVENT SURVENIR APRES LES INSCRIPTIONS EN FONCTION DES EFFECTIFS

BODY ZEN : mélange de Taï Chi, Yoga, Stretching

CROSS TRAINING : mélange Cardio/Renforcement musculaire

BODY MIND : mélange Renforcement musculaire/ Souplesse

BODY SCULPT : renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans matériel

ZUMBA : mélange de danse et de fitness

FIT POUND : utilisation de baguettes de batteries