



PLANNING PREVISIONNEL \* ALBOFITNESS CLUB 2024/2025



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

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