

PLANNING-COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30 45MIN ABDOS FESSIERS	9H30 45MIN HIT PUMP		9H30 60MIN HIT BIKE	9H30 45MIN HIT SCULPT	9H45 60MIN HIT PUMP	PERMANENCE MUSCULATION
10H15 45MIN AÉRO DÉB	10H15 30MIN HIT LATINA	PERMANENCE MUSCULATION	10H30 45MIN FESSIERS ABDOS CUISSSES	10H15 45MIN STEP DÉB	10H45 30MIN ABDOS FESSIERS	
11H00 30MIN HIT détente	10H45 45MIN HIT TONIC		11H15 30MIN HIT détente	11H00 30MIN KIMAX	11H15 45MIN STEP	
12H30 45MIN KIMAX	12H30 45MIN HIT SCULPT	12H30 45MIN HIT BIKE	12H30 45MIN HIT CROSS	12H30 45MIN HIT PUMP		
PERMANENCE MUSCULATION	PERMANENCE MUSCULATION	PERMANENCE MUSCULATION	PERMANENCE MUSCULATION	PERMANENCE MUSCULATION	PERMANENCE MUSCULATION	
17H30 30MIN HIT JUMP	17H30 60MIN HIT PUMP	17H30 30MIN ABDOS	17H30 45MIN HIT SCULPT	17H30 45MIN KIMAX		
18H00 30MIN ABDOS CUISSSES	18H30 30MIN HIT JUMP	18H00 45MIN HIT SCULPT	18H15 45MIN AÉRO DÉB	18H15 60MIN HIT PUMP		
18H30 60MIN STEP INITIÉ	19H00 45MIN HIT SCULPT	18H45 60MIN STEP INTER	19H00 60MIN HIT PUMP	19H15 30MIN ABDOS		
19H30 45MIN KIMAX	19H45 60MIN AÉRO INITIÉ	19H45 30MIN ABDOS	20H00 45MIN HIT CAMP			
20H15 30MIN HIT LATINA	19H45 45MIN HIT BIKE	20H15 30MIN HIT JUMP	21H 60MIN KIZOMBA			



ABDOS FESSIERS

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers

HIT SCULPT

Tonifiez tout votre corps

HIT PUMP

Redessinez votre silhouette !

HIT BIKE

Venez pédaler et améliorer votre endurance.

STEP

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step

AÉRO

Chorégraphie sur un rythme endiablé, défoulement garanti

KIMAX

Venez vous défouler avec des gants de boxe

HIT JUMP

Éclatez vous sur des rythmes de folie !

HIT TONIC

Pour tonifier en douceur

HIT DETENTE

Apprenez à vous préserver

HIT LATINA

Dancez sur des rythmes ensoleillés !

HIT CROSS

Un combiné d'intensité et de variété de mouvements de force