

# PLANNING-COURS COLLECTIFS

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

## 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

