PLANNING ÉTÉ 2017 - **COMPANS**

DU 1ER JUILLET AU 1ER SEPTEMBRE

FERMETURE DU 7 AU 20 AOÛT

- **CONCEPTS** — Body Pump
- **COURS CARDIO VASCULAIRE** — Body fight / Body tonic / Zumba / Street Jam / Spinning
- **RENFORCEMENT** — AF / CAF / Abdoflash / CP Ball / Postur fit / Pumping
- **RENFORCEMENT DOUX** — Gym douce / Pilates / Postural ball / Yoga danse Power Yoga, STR
- **FREESTYLE** — Step / LIA
- **DANSE** — Ragga / Hip-hop / Salsa / Danse Orientale / Lady Style / Kizomba

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2
9H00										
9H30										
10H00										
10H30			10h30 **CP / STR** 60'							
11H00										
11H30										
12H00										
12H30	12h15 **PUMPING** 60'		12h15 **CP / STR** 60'		12h15 **BODY FIGHT** 45'	12h15 **STR** 45'	12h15 **CP /STR** 60'	12h15 **SPIN** 45'	12h15 **GYM** 45'	
13H00										
13H30										
14H00										
14H30										
15H00										
15H30										
16H00										
16H30										
17H00										
17H30										
18H00	17h45 **CP** 45'		17h30 **CAF** 45'		17h45 **PUMPING** 45'		17h30 **CP** 45'		17h30 **CAF - 30'**	
18H30	18h30 **STEP 2** 45'		18h15 **PUMPING** 45'		18h30 **BODY TONIC** 45'	18h15 **INTERVAL TRAINING - 40'**	**ABDOFLASH - 15'**		18h00 **PILATES INTER** 45'	
19H00									18h45 **STR** 30'	
19H30										
20H00										
20H30										
21H00										
21H30										
22H00										