



PLANNING ÉTÉ 2017 - OXYGÈNE

DU 1ER JUILLET AU 1ER SEPTEMBRE

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			SAMEDI		DIMANCHE		
	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2 / Spin	Salle 1	Salle 2	
9H00																				
9H30																				
10H00																				
10H30		10h00 PILATES 45'																		
11H00																				
11H30																				
12H00																				
12H30		12h15 BODY COMBAT 45'		12h15 AF / STR 45'		12h15 SPIN 45'	12h15 BODY TONIC 45'			12h15 CP STR 60'			12h15 CP 45'							
13H00																				
13H30																				
14H00																				
14H30																				
15H00																				
15H30																				
16H00																				
16H30																				
17H00																				
17H30																				
18H00														17h30 BARRE A TERRE 60'						
18H30		18h15 CAF 45'		18h00 POSTUR' FIT - 45'			18h00 BODY TONIC 45'			18h15 CAF 45'			18h30 POSTUR' FIT - 45'			18h00 INTERVAL TRAINING 45'				
19H00			19h00 SPIN 45'	18h45 PILATES INTER - 45'			18h45 PILATES 60'	18h45 STEP 2 60'		19h00 ZUMBA 60'					18h45 CP 45'					
19H30	19h00 STEP 1 45'													19h15 SPIN 45'						
20H00							19h45 BODY COMBAT 45'	19h45 ZUMBA 45'												
20H30	20h00 BODY COMBAT 45'																			
21H00																				
21H30																				
22H00																				

**OUVERT
LE SAMEDI
DE 12H À 20H**

**OUVERT
LE DIMANCHE
DE 16H À 20H**