



PLANNING ÉTÉ 2017 - POMME
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
Regga / Hip-hop / Salsa / Danse Orientale / Lady Style / Kizomba

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1
9H00	9h00 GYM / STR 60'	9h00 CP 60'	9h00 PILATES 60'	9h00 CP 45'		
9H30						
10H00		10h00 PILATES INTER 60'		9h45 PILATES 45'		
10H30						
11H00						
11H30						
12H00						
12H30	12h15 BODY TONIC 45'	12h15 CP 45'	12h15 PUMPING 60'	12h15 STR 45'	12h15 PILATES INTER / STR 60'	
13H00						
13H30						
14H00						
14H30						
15H00						
15H30						
16H00						
16H30						
17H00						
17H30						
18H00	18h00 AF - 30'	18h00 CP 45'	17h45 ABDOFLASH - 15'	17h30 AF 45'	17h30 AF 40'	
18H30	18h30 PUMPING 60'	18h45 BODY FIGHT 45'	18h00 PUMPING 45'	18h15 STEP 3 60'	18h15 PUMPING 60'	
19H00	19h30 BODY CARDIO 45'	19h30 STEP 1 45'				
19H30						
20H00						
20H30						
21H00						
21H30						
22H00						

**OUVERT
LE SAMEDI
DE 10H45
À 18H00**