






# PLANNING COURS COLLECTIFS - BEYNOST EVASION

2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
JOURNEE 6H/17H	07H00			7H00 <b>CROSS TRAINING</b>					
	15								
	30			1H00 Box					
	45								
	08H00								
	15								
	30								
	45								
	09H00								
	15	9H15 <b>BODY PUMP</b> 45min Salle 1	9H15 <b>FULL BODY</b> 45min Salle 1	9H15 <b>MARCHE NORDIQUE RANDONNEE</b>	9H15 <b>STEP</b> 45min Salle 1	9H15 <b>ZUMBA</b> 45min Salle 2	9H00 <b>CROSS TRAINING</b> 1H00 Box	9H15 <b>BODY PUMP</b> 45min Salle 1	
	30								
	45								
	10H00								
	15	10H15 <b>RPM (BIKE)</b> 30min Salle 1	10H15 <b>PILATES</b> 45 min Salle 2	1H30 Extérieur	10H15 <b>RPM (BIKE)</b> 45min Salle 1	10H15 <b>PILATES</b> 45 min Salle 2		10H15 <b>RPM (BIKE)</b> 45min Salle 1	10H00 <b>FULL BODY</b> 45min Salle 1
	30								
	45								
	11H00	11h00 <b>CUISSES ABDOS FESS.</b> 30min Salle 1							
15									
30	11h30 <b>STRECHTING (ETIREMENT)</b> 30min Salle 2								
45									
12H00									
15									
30	12H30 <b>CUISSES ABDOS FESS.</b> 45min Salle 1	12H30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 45min Salle 1	12H30 <b>FULL BODY</b> 45min Salle 1	12H30 <b>RUN</b> 45min Extérieur	12H30 <b>RPM (BIKE)</b> 45min Salle 1	12H30 <b>BODY PUMP</b> 45min Salle 1			
45									
13H00									
15									
30									
45									
14H00									
15									
30	14H30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 45min Salle 1			14H00 <b>KIDS</b> 9 / 11 ANS					
45				15H00 <b>CUISSES ABDOS FESS.</b> 45min Salle 1					
15H00									
15									
30									
45									
16H00									
15									
30									
45									
ILLIMITE 6H-23H	17H00								
	15								
	30								
	45								
	18H00	18H00 <b>STRONG</b> 45min Salle 2	18H00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 45min Salle 1		17H30 <b>RPM 30' (Bike)</b> 30min Salle 1	17H45 <b>ABDOS FLASH</b> Salle 1	16H45 <b>CROSS TRAINING</b> 1h Box		
	15								
	30								
	45								
	19H00	18H45 <b>CUISSES ABDOS FESS.</b> 45min Salle 1	18H45 <b>CIRCLE MOBILITY</b> 45 min Salle 2	18H00 <b>CUISSES ABDOS FESS.</b> 45min Salle 1	18H00 <b>BODY PUMP</b> 45min Salle 1	18H00 <b>BODY PUMP</b> 45min Salle 1			
	15								
	30	19H30 <b>RPM (BIKE)</b> 45min Salle 1	19H30 <b>ZUMBA</b> 45min Salle 2	18H45 <b>STEP</b> 45min Salle 2	18H45 <b>STEP</b> 45min Salle 2	19H00 <b>RPM (Bike)</b> 45min Salle 1			
	45								
	20H00								
	15								
	30								
	45								

## LEXIQUE

-  Renforcement musculaire
-  Cardio
-  Gym douce
-  Chorégraphié
-  Renfo / Cardio



TELECHARGEABLE SUR NOTRE SITE INTERNET