

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
15							
30							
45							
9H	9H00		9H00		9H00		
15	BODY PUMP		RPM		RPM		
30	45min		45min BIKE		45min BIKE		
45							
10H	10H00		10h00		10H00		
15	SPRINT		BODY BALANCE		BODY BALANCE		
30	30min		45 min		45 min		
45							
11H	11H00		11H00		11H00		11H
15	ABDOS	11H15	BODY PUMP	11H15	BODY BALANCE	11H15	BODY ATTACK
30	30min	ABDOS	45min	BODY BALANCE	45 min	30min	45min
45	BODYBALANCE	11H45		45 min		9H15	
12H	45min	GRIT				BALANCE	
15						45 min	
30	12H30			12H30	12H30		
45	BODY PUMP			RPM	BODY PUMP		
13H	45min			45min	45 min		
15							
30	13H30	13H30	13H30	13H30	13H30		
45	BODY BALANCE	PUMP	CORE	SPRINT	SPRINT		
14 H	45min	45min	30min ABDOS	30min	30min BIKE		
15			14H00	14H00	14H00		
30			SPRINT	ABDOS	ABDOS		
45			30min	30min	30min		
15H		14H30		14H30			
15		BODY BALANCE		BODYPUMP			
30		45 min		45min			
45							
30	15H30	15H30		15H30	15H30		
45	ABDOS	RPM		BODY BALANCE	GRIT		
16H	30min	45min		45 min	30min		
16H	16H00		16H00	16H00			
15	SPRINT	BIKE	SPRINT	ABDOS			
30	30min		30min	30min			
30	16H30	16H30	16H30	16H15			
45	GRIT	BODY BALANCE	ABDOS	GRIT			
17H		45 min	30min				
15							
30	17H30	17H30	17H30		16H45		
45	CORE	ABDOS	SPRINT		30min		
18H	30min	30min	30min		17H30		
18H	18H00		18H00		RPM		
15	BODY ATTACK		BODY PUMP		45min BIKE		
30			45min				
45			18H45		18H30		
19H			BIKE		BODY BALANCE		
15			45min		45 min		
30			19H30		19H15		
45			BODY BALANCE		ABDOS		
			30min		30min		

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

PLANNING COURS VIDEO

