

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Horaire du 8 septembre 2009 au 18 juin 2010
Relâche du 15 décembre 2009 au 3 janvier 2010

FORFAIT GYMNASSE ET PISCINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7 h à 7 h 50	Réveil matin 30 minutes	Réveil matin 30 minutes	Réveil matin 30 minutes	Réveil matin 30 minutes		
8 h 30 à 9 h 30		Endurance et correction de styles				
9 h 15 à 10 h 30		Cond. physique avec Lorraine (jusqu'à 10 h 15)		Cond. physique avec Lorraine (jusqu'à 10 h 15)		Power yoga 1
9 h 30 à 10 h 30	Endurance et correction de styles	Aquaforme Aqua jogging		Endurance et correction de styles		
10 h 30 à 11 h 30	Aquaforme Aqua jogging	Cond. physique progressif	Endurance et correction de styles	Cond. physique progressif	Aquaforme Aqua jogging	
12 h 10 à 13 h	Workout musculaire	Stretching et musculation	Workout musculaire	Stretching et musculation	Abdo-fesses sans cardio	
13 h 30 à 14 h 30	Aquaforme Aqua jogging Power yoga 2	Aquaforme Aqua jogging	Aquaforme Aqua jogging	Aquaforme Aqua jogging	Aquaforme Aqua jogging Power yoga 1	
16 h à 17 h						
17 h à 18 h	Aquaforme Aqua jogging			Aqua jogging		
17 h 15 à 18 h 10		Workout latino	Power yoga 1	Workout latino		
17 h 30 à 18 h 30	Workout intensif	Aquaforme avancé Aqua jogging avance				
18 h à 19 h	Aqua-Mix		Aquaforme Aqua jogging	Aqua-Mix		
18 h 15 à 19 h 10		Abdo-fesses		Abdo-fesses		
18 h 30 à 19 h 30	Multi-workout	Endurance et correction de styles	Cardio-workout			
19 h à 20 h	Endurance et correction de styles		Endurance et correction de styles			
19 h 30 à 20 h 30		Aquaforme				

Les cases en **bleu** représentent les cours en piscine