PLANNING FITNESS - DU 21 AU 27 JUILLET

LIBERTY
COUNTRY CLUB

LUNDI

Salle du bas

- 9h15 (45') GYM
- 10h (60') GYM
- 11h (30') Abdos taille
- 11h30 (60') Pilates
- 18h (60') Body Barre
- 19h (60') GYM

Salle du haut

- 10h (60') C.F.S
- 17h30 (45') CAF
- 18h15 (45') STRETCH
- 19h (45') Biking

MARDI

Salle du bas

- 10h (60') GYM
- 11h (60') Culture Physique
- 12h15 (60') Step
- 18h15 (60') LIA
- 19h15 (45') A.F.S
- 20h (45') Body Hiit

Salle du haut

- 10h (60') LIA
- 11h (60') Pilates
- 19h15 (60') YOGA

MERCREDI

Salle du bas

- 9h15 (45') GYM
- 10h (60') Culture Physique
- 11h (30') Abdos taille
- 11h30 (45') STRETCH
- 18h15 (60') Body Barre

Salle du haut

- 10h (60') Body Hiit
- 11h (60') Biking
- 19h15 (60') Biking

JEUDI

Salle du bas

- 9h30 (60') Body Barre
- 10h30 (60') Pilates
- 11h30 (60') Body Zen
- 18h15 (45') Pilates
- 19h (60') Body Camp
- 20h (45') Pilates

Salle du haut

- 9h30 (60') Culture Physique
- 10h30 (60') LIA
- 17h30 (30') Biking
- 18h (60') Body Barre
- 19h (45') STEP 1
- 20h (30') STRETCH

VENDREDI

Salle du bas

- 9h30 (60') GYM
- 10h30 (60') Pilates
- 11h30 (60') Pilates
- 18h30 (60') Cross Training

Salle du haut

- 9h30 (60') Body Zen
- 10h30 (60') A.F.S
- 11h30 (45') Biking
- 17h30 (60') Biking

SAMEDI

Salle du bas

- 10h (60') LIA
- 11h (60') GYM
- 12h (45') Pilates
- 13h (60') ZUMBA

Salle du haut

- 9h30 (45') GYM
- 10h15 (45') GYM
- 11h (60') Biking
- 14h30 (90') Pilates

DIMANCHE

Salle du bas

- 10h (60') Body Sculpt
- 11h (60') C.A.F.S
- 15h (60') Body Barre
- 16h (15') STRETCH

Salle du haut

HORAIRES D'OUVERTURE DU LIBERTY

Du lundi au vendredi de 9h00 à 22h00
Samedi, dimanche et jours fériés de 9h00 à 20h00

- **COURS DE DANSE**
- **COURS DE CARDIO**
  Cours d'intensité forte
  Rythme cardio vasculaire élevé
  Dépense calorique importante
- **COURS DE RELAXATION**
- **COURS DE RENFORCEMENT**
  Cours d'intensité forte
  Rythme cardio vasculaire élevé