

PLANNING DE LA SEMAINE
DU 21 AU 28 DÉCEMBRE

PLANNING FITNESS

LIBERTY
COUNTRY CLUB

LUNDI 22

Salle du bas	Salle du haut
9h15 (45') GYM	10h (60') C.F.S
10h (60') GYM	
11h (30') Abdos taille	
11h30 (60') Pilates	
	17h30 (45') C.A.F
18h (60') Body Barre	18h15 (45') STRETCH
19h (60') Renfo Gainage Stretch	19h (45') Biking

MARDI 23

Salle du bas	Salle du haut
10h (60') GYM	10h (60') LIA
11h (60') Culture Physique	11h (60') Pilates
12h15 (45') Step	
	17h30 (45') STRETCH
18h15 (60') LIA	18h15 (60') GYM
19h15 (45') A.F.S	19h15 (60') YOGA
20h (45') Body Hiit	

MERCREDI 24

Salle du bas	Salle du haut
9h15 (45') GYM	10h (60') Body Hiit
10h (60') Culture Physique	11h (60') Biking
11h (30') Abdos taille	
11h30 (60') STRETCH	

JEUDI 25

VENDREDI 26

Salle du bas	Salle du haut
9h30 (60') GYM	9h30 (60') Body Zen
10h30 (60') Pilates	10h30 (60') A.F.S
11h30 (60') YOGA	11h30 (45') Biking
18h30 (60') Cross Training	17h30 (60') Biking

SAMEDI 27

Salle du bas	Salle du haut
10h (60') LIA	9h30 (45') GYM
11h (60') GYM	10h15 (45') GYM
12h (45') STRETCH	11h (60') Biking
	13h (60') ZUMBA

DIMANCHE 28

Salle du bas	Salle du haut
10h (60') Body Sculpt	
11h (60') C.A.F.S	
15h (60') Body Barre	
16h (15') STRETCH	

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