

PLANNING DE LA SEMAINE
DU 29 AU 04 JANVIER

PLANNING FITNESS

LIBERTY
COUNTRY CLUB

LUNDI 29

Salle du bas Salle du haut

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

MARDI 30

Salle du bas Salle du haut

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

MERCREDI 31

Salle du bas Salle du haut

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

JEUDI 01

VENDREDI 02

Salle du bas Salle du haut

	9h30 (60')
	Body Zen
	10h30 (60')
	A.F.S
	11h30 (45')
	Biking
18h30 (60')	17h30 (60')
Cross Training	Biking

SAMEDI 03

Salle du bas Salle du haut

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

DIMANCHE 04

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 DE RENFORCEMENT
Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé Dépense calorique importante		Cours d'intensité forte Rythme cardio vasculaire élevé	