

# PLANNING COURS COLLECTIFS 45'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	C.A.F.	STEP Débutant		Abdos Stretch	Pilates	C.A.F.
10h45						Stretching
12h45	STEP	C.A.F. 12h30	Pilates	Abdos Stretch 30'	Body Sculpt	
17h45	C.A.F.	Body Barre	Dos Abdos Fessiers	Biking 30' (- 400 Kcal)	Body Sculpt	
18h30	Zumba	STEP Intermédiaire	Cardio Boxe	STEP Cardio	STEP	
19h15	Body Barre	Biking 45' (- 600 Kcal)	Body Sculpt	Pilates	Stretching	

**Renforcement Musculaire** : C.A.F. - Body Barre - Body Sculpt - Dos Abdos Fessiers

**Cardio - vasculaire** : Step - Zumba - Biking - Cardio Boxe

**Etirements** : Stretching

**Rendement musculaire, Conscience de soi, Souplesse du dos** : Pilates

