



# Planning **SALLE 1**

Ouverture 15 min. avant et 15 min. après les cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h (45')	Culture Physique	Postural	Culture Physique	Postural	Cuisse-Abdos-Fessiers	Abdos-Fessiers
10h15-11h (45')	Tabata	Stretching	Stretching	Culture Physique	Parcours Minceur	Stretching <i>Semaines paire</i>
12h15-13h (45')	Biking	Body Barre	Parcours Minceur	Biking	Body Barre	
14h15-15h (45')	Body Barre		TBC		Cuisse-Abdos-Fessiers	
15h15-16h (45')	Parcours Minceur		Tabata		Biking	15h30 - 16h30 ZUMBA 60' <small>an option FITNESS</small>
16h30-17h15 (45')						Body Masse
17h15-18h (45')	Body Masse	Step <sup>D</sup>	Body Masse	Culture Physique	Step <sup>I</sup>	Body Barre
18h-18h45 (45')	Tabata	Cross Training	18h00 - 18h20 Spécial Abdos 18h25 - 18h45 Spécial Abdos	Parcours Minceur	Cross Training	Parcours Minceur
18h45-19h30 (45')	Body Barre	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers 19h15 - 19h45 Abdos Fessiers	Parcours Minceur	Body Barre	Biking <i>Libre accès</i>	Abdos-Fessiers
19h30-20h15 (45')	Biking <i>Libre accès</i>	19h45 - 20h30 Biking <i>Libre accès</i>	Biking <i>Libre accès</i>	Biking <i>Libre accès</i>	Biking <i>Libre accès</i>	TBC
20h15-21h (45')	ZUMBA 60' <small>an option FITNESS</small>	20h30 - 21h00 Libre accès	Step <sup>C</sup>	ZUMBA 60' <small>an option FITNESS</small>	Stretching	

www.le-fitness-club.com - 05 62 42 03 79 - 6 rue de l'Égalité 65100 Lourdes



# Planning **SALLE 2**

Ouverture 15 min. avant et 15 min. après les cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h <b>60'</b>	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	
10h15-11h <b>60'</b>	Culture physique	10h-11h Yoga	Culture physique	10h-11h Yoga	Stretching	10h-11h Yoga <i>Semaines impaires</i>
12h15-13h15 <b>60'</b>	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	
13h-14h <b>60'</b>	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	Small Group	
18h-18h45 <b>45'</b>	Tabata	Culture physique	Abdos-Fessiers	Parcours Minceur	Cuisses abdos fessiers	
18h45-19h45 <b>60'</b>	Small Group	Small Group	18h45-19h30 Parcours Minceur	Small Group	Small Group	
19h30-20h30 <b>60'</b>	Small Group	Small Group		Small Group	Small Group	