

# PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE CLUB - DIJON

	LUNDI 10h00 - 21h00	MARDI 09h00 - 21h00	MERCREDI 10h00 - 21h00	JEUDI 12h00 - 21h00	VENDREDI 09h00 - 21h00	SAMEDI 10h00 - 16h00
MATINEE	10h20 CORE TRAINING	09h30 PARCOURS BASIC TRAINING 09H30 à 11H30	10h20 CORE TRAINING		09h20 CUISSSES/FESSIERS	10h15 STEP
	11h00 STRETCHING		11h00 PILATES		09h40 ABDOS	11h00 CUISSSES/FESSIERS
MIDI	12h10 ABDOS		12h10 ABDOS		10h00 STRETCHING	11h20 ABDOS
	12h30 STEP	12h30 CUISSSES/FESSIERS ABDOS	12h30 BODY BARRE* CORE TRAINING**	12h30 CORE TRAINING* BODY BARRE**	12h30 PILATES* CROSS TRAINING**	11h40 STRETCHING 20'
SOIREE	17h00 CUISSSES/FESSIERS	17h00 ABDOS	17h00 CUISSSES/FESSIERS	17h10 ABDOS	17h10 ABDOS/FESSIERS	<b>AGENDA</b> Semaine Paire** Semaine Impaire* ----- Niveau Intermédiaire 2 Niveau Confirmé 3
	17h20 ABDOS	17h20 CORE TRAINING	17h20 ABDOS		17h30 STEP	
	17h40 PILATES	18h00 AERO ENERGY*	17h40 STRETCHING	17h30 AERO LATINO		
	18h10 FIT BOXING	18h00 ZUMBA**	18h00 CORE TRAINING		18h00 ZUMBA	
	18h50 BODY BARRE	18h40 C.A.F.	18h30 ABDOS	18h10 BODY BARRE		
19h30 STEP 3*	19h10 PILATES/STRETCH	18h50 DANCE PARTY 2	18h40 STEP 2	18h45 CROSS TRAINING		
	AERO 3**	19h40 CORE TRAINING**	19h30 ZUMBA	19h20 C.A.F.	19h30 AERO 3*	
			19h50 FIT BOXING (40')	19h50	STEP 3**	

Renforcement Basic



Renforcement Intensif



Cardio Chorégraphiés



Cardio Intensif



Assouplissement



# PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE TRAINING - QUETIGNY

	LUNDI 08h00 - 22h00	MARDI 08h00 - 22h00	MERCREDI 08h00 - 22h00	JEUDI 08h00 - 22h00	VENDREDI 08h00 - 22h00	SAMEDI et DIMANCHE 10h00 - 18h00
MATINEE		10h20 CUISSSES/FESSIERS		10h20 CORE TRAINING		<b>PRESENCE DES PROF !</b> Lundi / Mercredi 11h00 à 14h00 16h30 à 20h30 Mardi / Jeudi 10h15 à 14h00 16h30 à 20h30 Vendredi 11h00 à 14h00 17h00 à 20h00 Samedi 11h00 à 15h00
		10h40 ABDOS		11h00 STRETCHING 40'		
		11h00 PILATES 40'				
MIDI	12h10 PARCOURS GIRLY Cuisse-Abdos-Fessiers	12h20 AERO NRJ* BODY BARRE**	12h10 PARCOURS FIT'ELITE	12h10 CORE TRAINING	12h10 PARCOURS BASIC TRAINING	
		12h50 STRETCHING		12h30 CUISSSES/FESSIERS		
SOIREE	17h30 CORE TRAINING	17h30 ABDOS	17h30 CUISSSES/FESSIERS	17h30 C.A.F.	17h30	
	18h00 STEP ENERGY	17h50 BODY BARRE	17h50 AERO LATINO	17h50 STRETCHING		
	18h40 C.A.F.	18h30 FIT BOXING	18h30 ABDOS	18h20 STEP ENERGY		
	19h10 ZUMBA	19h10 PILATES/STRETCH	18h50 CROSS TRAINING	19H00 ZUMBA*		
	19h55 ABDOS	19h30 CROSS TRAINING	19h30 FIT ROPE	19H00 FIT BOXING**		
		19h50 PILATES/STRETCH	19h40 C.A.F.			