

PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE CLUB - DIJON

		LUNDI 10h00 - 21h00	MARDI 09h00 - 21h00	MERCREDI 10h00 - 21h00	JEUDI 12h00 - 21h00	VENDREDI 09h00 - 21h00	SAMEDI 10h00 - 16h00		
MATIN	09h30					09h20	10h15		
	10h20	CORE TRAINING	PARCOURS BASIC TRAINING 09H30 à 11H30	10h20	CORE TRAINING	CUISSSES/FESSIERS	STEP		
	11h00	STRETCHING		11h00	PILATES	09h40	11h00		
						ABDOS	CUISSSES/FESSIERS		
						10h00	11h20		
						STRETCHING	ABDOS		
							11h40		
							STRETCHING 20'		
MIDI	12h10	ABDOS		12h10	ABDOS		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; margin: 0;"><u>AGENDA</u></p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Semaine Paire** Semaine Impaire*</p> <hr style="width: 50%; margin: 5px auto;"/> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Niveau 2 Intermédiaire</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Niveau 3 Confirmé</p>		
	12h30	STEP	12h30	CUISSSES/FESSIERS	12h30	CORE TRAINING*		12h30	PILATES*
		12h50	ABDOS	12h30	CORE TRAINING**	12h30		CROSS TRAINING**	
	17h00	CUISSSES/FESSIERS	17h00	ABDOS	17h00	CUISSSES/FESSIERS			
	17h20	ABDOS	17h20	CORE TRAINING	17h20	ABDOS		17h10	ABDOS/FESSIERS
	17h40	PILATES	17h40	CORE TRAINING	17h40	STRETCHING		17h30	STEP
	18h10	FIT BOXING	17h50	CORE TRAINING	17h40	CORE TRAINING		17h30	STEP
	18h50	LES MILLS BODYPUMP	18h00	CORE TRAINING	18h00	ABDOS		18h00	STEP 2
	19h30	STEP 3*	18h30	ABDOS	18h30	STEP 2		18h40	STEP 2
		AERO 3**	19h00	DANCE PARTY 2	18h50	C.A.F.		18h40	LES MILLS BODYPUMP
			19h30	ZUMBA	19h30	FIT BOXING (40')	19h30	AERO 3*	
								STEP 3**	

Renforcement Basic

Cardio Chorégraphiés

Renforcement Intensif

Cardio Intensif

Assouplissement

CONCEPTS



PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE TRAINING - QUETIGNY

		LUNDI 08h00 - 22h00	MARDI 08h00 - 22h00	MERCREDI 08h00 - 22h00	JEUDI 08h00 - 22h00	VENDREDI 08h00 - 22h00	SAMEDI / DIMANCHE 10h00 - 18h00		
MATIN	10h20		CUISSSES/FESSIERS		10h20	CORE TRAINING	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; margin: 0;"><u>PRESENCE DES PROF !</u></p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Lundi / Mercredi 11h00 à 14h00 16h30 à 20h30</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Mardi / Jeudi 10h15 à 14h00 16h30 à 20h30</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Vendredi 11h00 à 14h00 17h00 à 20h00</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">Samedi 11h00 à 15h00</p>		
		10h40		ABDOS		11h00		STRETCHING 40'	
		11h00		PILATES 40'					
MIDI	12h10	PARCOURS GIRLY Cuisses-Abdos- Fessiers	12h20	LES MILLS BODYPUMP	12h10	PARCOURS FIT'ELITE		12h10	CORE TRAINING
					12h30	CUISSSES/FESSIERS		12h20	AERO ENERGY*
					12h50	ABDOS			STEP**
SOIR	17h40	CORE TRAINING	17h40	C.A.F.	17h40	ABDOS		17h40	CORE TRAINING
	18h10	STEP ENERGY	18h10	LES MILLS BODYPUMP	18h00	AERO LATINO		18h10	ZUMBA
	18h50	C.A.F.	18h50	FIT BOXING	18h40	C.A.F.		18h50	STEP
	19h20	ZUMBA	19h30	PILATES/STRETCH 30'	19h10	CROSS TRAINING 40'		19h30	C.A.F. 30'
								18h00	CUISSSES/FESSIERS
							18h20	ABDOS	
							18h40	STRETCHING	