

Programme cours collectifs et présence Coach ROQUEBILLIERE

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
<i>Présence Coach Damien</i>	16h30 - 20h00	08h45 - 13h30	08h30 - 12h00	/	17h00 - 20h00	10h00 - 12h45

PROGRAMMATION

09h00 - 10h00		<i>Forme et Tonus</i>	<i>Cardio' / Pilates</i>		<i>Stretching postural Christian</i>	
10h00 - 10h45		Coaching individualisé à la demande	Coaching individualisé à la demande			<i>Circuit Training</i>
10h45 - 11h15						<i>Abdos fessiers</i>
12h15 - 13h00		<i>Circuit Training</i>				
16h30 - 18h15	Coaching individualisé à la demande				Coaching individualisé à la demande	
18h15 - 19h15	<i>Fitboxing</i>				<i>Cross-fit</i>	

L'ENSEMBLE DES COURS COLLECTIFS ONT UNE DURÉE DE 30 A 60 MINUTES

Programme cours collectifs et présence Coach SAINT MARTIN VESUBIE

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
<i>Présence Coach Damien</i>	08h30 - 13h30	16h30 - 20h00	17h00 - 20h00	/	09h00 - 13h30	08h30 - 09h30

PROGRAMMATION

08h30 - 09h15						<i>Abdos' / Bike</i>
09h00 - 09h45	<i>Forme et Tonus</i>	<i>Gym énergie Christian</i>				
09h45 - 10h30	<i>Pilates</i>	<i>Taïchi</i>			<i>Gym Douce</i>	
10h30 - 12h15					Coaching individualisé à la demande	
12h15 - 13h00	<i>Abdos fessiers</i>				<i>Cross-fit</i>	
17h00 - 18h00		Coaching individualisé à la demande	Coaching individualisé à la demande			
18h15 - 19h15			<i>Fitboxing</i>	<i>BikeVO2max Christian</i>		
18h45 - 19h30			<i>Bike</i>			

L'ENSEMBLE DES COURS COLLECTIFS ONT UNE DURÉE DE 45 A 60 MINUTES