

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>
<u><i>Présence Coach Damien</i></u>	16h30 - 20h00	08h45 - 13h30	08h30 - 10h30 <i>(Belvédère 10h30 - 12h15)</i>	/	17h00 - 20h00	10h00 - 12h30

PROGRAMMATION

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

L'ENSEMBLE DES COURS COLLECTIFS ONT UNE DURÉE DE 30 A 60 MINUTES
A PARTIR DU 09/09/2024

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	08h15 - 09h30

PROGRAMMATION

08h30 - 09h15						Coaching individualisé à la demande
09h00 - 09h50	<i>Forme et Tonus</i>	<i>Gym énergie Christian</i>		<i>Musculation Christian</i>		
10h00 - 10h30/10h45	<i>Stretching</i>	<i>Taïchi</i>		<i>BikeVO2max Christian</i>	<i>Gym Douce</i>	Coaching individualisé à la demande
10h45 - 12h15	Coaching individualisé à la demande				Coaching individualisé à la demande	
12h15 - 13h00	<i>Abdos fessiers</i>				<i>Cross training</i>	
14h30 - 15h30					<i>Yoga Danse Emmanuelle</i>	
18h15 - 19h15		<i>Cardio' Training</i>	<i>Fitboxing</i>			
18h45 - 20h00						

L'ENSEMBLE DES COURS COLLECTIFS ONT UNE DURÉE DE 45 A 60 MINUTES
A PARTIR DU 09/09/2024