

# PLANNING FARMAN

10 rue Gabriel Voisin, 51100 REIMS - 03 26 85 40 80

 COURS CARDIO

 COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 COURS DOUX & BIEN ÊTRE

## COURS COLLECTIFS

| LUNDI                                | MARDI                                                                                                          | MERCREDI                                                                                                        | JEUDI                                  | VENDREDI                                                                                                            | SAMEDI                           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 9H30<br>10H30 <b>PUMP</b>            | 9H30<br>10H30 <b>F.A.C.T.</b>                                                                                  |                                                                                                                 | 9H30<br>10H30 <b>T.B.C.</b>            |                                                                                                                     |                                  |
| 10H30<br>11H00 <b>STRETCHING</b>     | 10H30<br>11H00 <b>STRETCHING</b>                                                                               |                                                                                                                 | 10H30<br>11H00 <b>STRETCHING</b>       | 10H00<br>11H00  <b>PILATES</b>   | 10H00<br>11H00 <b>PUMP</b>       |
|                                      |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                     | 11H00<br>11H45 <b>STRETCHING</b> |
| 12H30<br>13H15 <b>ATTACK</b>         | 12H30<br>13H15 <b>F.A.C.T.</b>                                                                                 | 12H30<br>13H15  <b>PILATES</b> | 12H30<br>13H15 <b>STRETCHING</b>       | 12H30<br>13H15 <b>PUMP</b>                                                                                          |                                  |
|                                      |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                     |                                  |
|                                      |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                     |                                  |
|                                      |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                     |                                  |
| 18H00<br>18H30 <b>ABDOS/FESSIERS</b> | 18H00<br>18H30 <b>ABDOS KILLER</b>                                                                             | 18H00<br>18H30 <b>ABDOS KILLER</b>                                                                              | 18H00<br>18H30 <b>CUISSES FESSIERS</b> | 17H00<br>18H00  <b>YOGA</b>    |                                  |
| 18H30<br>19H30 <b>PUMP</b>           | 18H30<br>19H30 <b>STEP</b>                                                                                     | 18H30<br>19H30 <b>COMBAT</b>                                                                                    | 18H30<br>19H30 <b>ATTACK</b>           | 18H00<br>19H00  <b>PILATES</b> |                                  |
| 19H30<br>20H30 <b>STEP / LIA</b>     | 19H30<br>21H00  <b>YOGA</b> | 19H30<br>20H30 <b>STEP DÉBUTANT</b>                                                                             | 19H30<br>20H30 <b>PUMP</b>             |                                                                                                                     |                                  |

## BOX[E]

| LUNDI | MARDI                                   | MERCREDI                                | JEUDI                         | VENDREDI                                |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|
|       | 12H30<br>13H15 <b>CIRCUIT TRAINING+</b> | 12H30<br>13H15 <b>CIRCUIT TRAINING+</b> |                               | 12H30<br>13H15 <b>CIRCUIT TRAINING+</b> |
|       |                                         |                                         |                               |                                         |
|       | 18H00<br>18H45 <b>WOD</b>               |                                         | 18H00<br>18H45 <b>HALTERO</b> | 18H00<br>18H45 <b>CROSSCARDIO</b>       |
|       | 19H00<br>19H45 <b>WOD</b>               | 19H30<br>20H30 <b>CROSS TRAINING</b>    |                               | 19H00<br>19H45 <b>CROSS FORCE</b>       |

Le club se réserve le droit de modifier le planning selon nécessités. Toute modification sera signalée à l'accueil de votre club