

## Planning des cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H00	F.A.C. 25 min.	ABDOS PUR 15 min.	STEP DEBUTANT 25 min.	F.A.C. 25 min.	STRETCHING 25 min.		
09H30	PILATES "matwork" 55 min. avec Annie	ZUMBA FITNESS 55 min. avec Annie	ABDOS FESSIERS 25 min. Annie	POWER BARRE 55 min. avec Quentin	GYM TRAD 55 min. avec Annie		
10h00			STRETCHING 25 min. Annie			F.A.C. 25 min.	ABDOS PUR 15 min.
10H30	DANCE 55 min.	POWER BARRE 55 min.	AEROBIC 55 min.	STRETCHING 25 min.	STEP DEBUTANT 25 min.	STEP INITIE 55 min.	BODY SCULPT 55 min.
11h00				F.A.C. 25 min.	ABDOS PUR 15 min.		
11H30	POWER BARRE 55 min.	F.A.C. 25 min.	DANCE 55 min.	STEP INITIE 55 min.	POWER BARRE 55 min.	ABDOS PUR 15 min.	STEP DEBUTANT 25 min.
12h00		STRETCHING 25 min.				STRETCHING 25 min.	F.A.C. 25 min.
12H30	LADY SCULPT STRETCHING 50 min. avec Annie	PILATES "matwork" 55 min. avec Annie	POWER BARRE 55 min.	ZUMBA FITNESS 55 min. avec Claudie	STEP CONFIRME 55 min. avec Claudie	BODY SCULPT 55 min.	AEROBIC 55 min.
13H30	BODY SCULPT 55 min.	DANCE 55 min.	ABDOS PUR 15 min.	POWER BARRE 55 min.	AEROBIC 55 min.	DANCE 55 min.	POWER BARRE 55 min.
14h00			ZUMBATOMIC* (de 4 à 7 ans) 45 min.	ABDOS PUR 15 min.			
14H30	STEP INITIE 55 min.	F.A.C. 25 min.		ABDOS PUR 15 min.	BODY SCULPT 55 min.	POWER BARRE 55 min.	STRETCHING 25 min.
15h00		POWER BARRE 55 min.	ZUMBATOMIC* (de 8 à 12 ans) 45 min.	GYM KINE* 55 min.			ABDOS PUR
15H30	DANCE 55 min.	STRETCHING 25 min.	F.A.C. 25 min.	STRETCHING 25 min.	STEP DEBUTANT 25 min.	STEP DEBUTANT 25 min.	DANCE 55 min.
16h00					POWER BARRE 55 min.	F.A.C. avec Jessica 25 min.	
16H30	POWER BARRE 55 min.	STEP DEBUTANT 25 min.	DANCE 55 min.	F.A.C. 25 min.	POWER BARRE 55 min.	AEROBIC 55 min.	F.A.C. 25 min.
17h00		ABDOS PUR 15 min.		ABDOS PUR 15 min.	ABDOS PUR 15 min.		STRETCHING 25 min.
17H30	ZUMBA FITNESS 50 min. avec Claudie	AEROBIC 55 min.	POWER BARRE 55 min.	ZUMBA FITNESS 50 min. avec Annie	F.A.C. 25 min.	BODY SCULPT 55 min.	POWER BARRE 55 min.
18h00					STRETCHING 25 min.		
18H30	BODY SCULPT 55 min. avec Claudie	POWER BARRE 55 min. avec Quentin	ZUMBA FITNESS 55 min. avec Annie	PILATES "matwork" 55 min. avec Annie	POWER BARRE 55 min. avec Quentin	STEP INITIE 55 min.	STRETCHING 25 min.
19h00						F.A.C. 25 min.	
19H30	L.I.A. 55 min. avec Claudie	ZUMBA FITNESS 55 min. avec Annie	BODY SCULPT 55 min. avec Annie	STEP CONFIRME 55 min. avec Claudie	ZUMBA FITNESS 55 min. avec Claudie	POWER BARRE 55 min.	STEP INITIE 55 min.
20h00							
20H30							

Cours enregistré et projeté sur écran géant en qualité HD  
Cours diffusé à partir de 1 personne

Cours réalisé en temps réel avec un coach sportif  
Cours dispensé à partir de 5 personnes

\* Cours en options payantes

Planning non contractuel susceptible de modification

Ce planning peut avoir subi des modifications depuis son impression.  
Merci de consulter le planning à jour sur notre site web ou en flashant ce code.

[www.bloomingclub.fr](http://www.bloomingclub.fr)

