

# PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE CLUB - DIJON

	LUNDI 10h00 - 21h00	MARDI 09h00 - 21h00	MERCREDI 10h00 - 21h00	JEUDI 12h00 - 21h00	VENDREDI 09h00 - 21h00	SAMEDI 10h00 - 16h00
MATINEE	10h20 CORE TRAINING	PARCOURS FREESTYLE 09H30 à 11H30	10h20 CORE TRAINING	11h00 PILATES	09h20 CUISSSES/FESSIERS	10h15 STEP
	11h00 STRETCHING		11h00		09h40 ABDOS	11h00 CUISSSES/FESSIERS
MIDI	12h10 ABDOS	12h30 CUISSSES/FESSIERS 12h50 ABDOS	12h10 ABDOS	12h30 BODY BARRE* CORE TRAINING**	12h30 PILATES* BODY BARRE**	12h30 CORE TRAINING* CROSS TRAINING**
	12h30 STEP		17h00 CUISSSES/FESSIERS		17h00 CORE TRAINING	17h00 ABDOS
SOIREE	17h00 CUISSSES/FESSIERS	17h00 ABDOS	17h00 CUISSSES/FESSIERS	17h00 CORE TRAINING	17h10 ABDOS/FESSIERS	<b>AGENDA</b> Semaine Paire** Semaine Impaire* ----- Niveau Intermédiaire 2 Niveau Confirmé 3
	17h20 ABDOS	17h20 CORE TRAINING	17h20 ABDOS	17h40 AERO LATINO	17h30 STEP	
	17h40 PILATES	18h00 AERO ENERGY* ZUMBA**	17h40 STRETCHING	18h00 CORE TRAINING	18h00 ZUMBA	
	18h10 FIT BOXING		18h30 ABDOS	18h20 BODY BARRE	18h45 CROSS TRAINING	
	18h50 BODY BARRE	18h45 C.A.F.	18h50 DANCE PARTY 2	19h00 STEP 2	18h50 CROSS TRAINING	
19h30 STEP 3* AERO 3**	19h15 STRETCHING 19h40 BODY BARRE	19h30 ZUMBA	19h40 FIT BOXING (40')	19h30 AERO 3* STEP 3**		

Renforcement Basic



Renforcement Intensif



Cardio Chorégraphiés



Cardio Intensif



Assouplissement



# PLANNING ET HORAIRES FREESTYLE TRAINING - QUETIGNY

	LUNDI 08h00 - 22h00	MARDI 08h00 - 22h00	MERCREDI 08h00 - 22h00	JEUDI 08h00 - 22h00	VENDREDI 08h00 - 22h00	SAMEDI et DIMANCHE 10h00 - 18h00
MATINEE		10h20 CUISSSES/FESSIERS 10h40 ABDOS 11h00 STRETCHING 30'		10h20 CORE TRAINING 11h00 PILATES 40'		<b>PRESENCE DES PROF !</b> Lundi / Mercredi 11h00 à 14h00 16h30 à 20h30 Mardi / Jeudi 10h15 à 14h00 16h30 à 20h30 Vendredi 11h30 à 14h00 17h00 à 20h00 Samedi 11h00 à 15h00
MIDI	12h10 PARCOURS GIRLY Cuisse-Abdos-Fessiers	12h20 AERO NRJ* BODY BARRE** 12h50 ROLLER STRETCH	12h10 PARCOURS FIT'ELITE	12h10 CORE TRAINING 12h30 CUISSSES/FESSIERS 12h50 ABDOS	12h10 PARCOURS BASIC TRAINING	
SOIREE	17h20 CORE TRAINING	17h20 ABDOS	17h20 CAF	17h20 PARCOURS GIRLY Cuisse-Abdos-Fessiers	17h20 PARCOURS FIT'ELITE	
	17h50 STEP	17h40 BODY BARRE	17h50 STRETCHING			
	18h20 C.A.F.	18h10 FIT BOXING	18h10 AERO LATINO ou STEP			
	18h50 STRETCHING	18h50 ABDOS	18h50 CROSS TRAINING			
	19h20 ZUMBA	19h10 CUISSSES/FESSIERS 19h30 PILATES	19h30 FIT ROPE 19h50 ROLLER STRETCH			