



PLANNING HEBDOMADAIRE

2019-2020

■ Avec Angélica
 ■ Avec Séverine
 ■ Avec Sophie
 ■ Avec Simon
 ■ Ouverture du plateau musculation

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h00 - 10h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
		12h30 - 13h15 EVEIL A LA ZUMBA			10h45 - 11h30 ZUMBA/LIA Niveau 1** 1 MOIS SUR 2
		13h15 - 14h00 DANSE URBAINE			11h30 - 12h30 PILATES Niveau 1
18h00 - 18h45 BODY BARRE*	18h00 - 18h45 H I I T - RENFO	18h30 - 19h30 FIT' JUMP	18h00 - 19h00 STEP Niveau 1	17h30 - 18h30 DANSE URBAINE ADOS	
19h00 - 20h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h45 - 19h30 LIA Niveau 2	19h30 - 20h30 FIT' TONIC	19h00 - 20h00 ZUMBA	18h30 - 19h30 STEP Niveau 2	
20h00 - 21h00 BODY STRETCHING	19h30 - 20h15 ZUMBA		20h00 - 21h00 CIRCUIT TRAINING	19h30 - 20h30 DANSES AFRO STYLE	
	20h15 - 21h15 PILATES Niveau 2				

* Les cours de Body-barres sont réservés aux adhérents âgés de plus de 18 ans (effectif limité à 20 personnes maximum). Le cours se déroule sur 45 minutes + 15 minutes dédiées à l'installation et au rangement du matériel.

** Planning validé jusqu'à fin décembre. Zelaform se réserve le droit de modifier le contenu du cours en cours d'année.