



Planning - Club Med Gym Monceau

			d débutant		i intermédiaire		c confirmé	
	durée (min)	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Abdos-Fessiers	15* / 30	12h00	10h30	17h45	08h15	12h00	10h00	
		13h00	12h00	19h45	13h00*	17h30	15h45	
		17h45	17h00		18h45	18h45		
		19h45	19h00		20h00			
Body Sculpt	45	12h15	13h00	09h00	13h15	13h00	11h15	
		17h00	17h15	12h15	19h15	19h15	13h00	
		18h15		17h00				
				19h00				
BODYATTACK™	60			19h00 i		18h00 i		
BODYBALANCE™	60		18h00 i				12h00 i	
BODYCOMBAT™	60				19h00 i		13h00 i	
BODYPUMP™	60	18h00	12h15	18h00	11h00	12h15	11h00	
			19h45		18h00			
Cuisses Abdos-Fessiers (CAF)	45	09h45		10h30	10h00	09h00		
					17h00			
Culture Physique	45	08h00	09h00	08h00	09h00	08h00	09h15	
		09h00	11h00	20h15	12h15	11h15	14h15	
		10h30	18h00		18h00			
		20h30						
Danse Orientale	60	12h30						
High Impact Aerobic (HIA)	45	19h00 c						
High Low Impact Aerobic (Hi-Lo)	45		19h00					
Modern' Jazz	90	20h15 i		20h00 i	20h00 i			
Nike Dance Workout	60					19h00 i		
Qi Gong / Chi Kong	90		10h45 i					
Salsa	60		19h30 d					
			20h30 c					
Step	30** / 45 / 60*	19h45 i	13h15 i	12h15 i	12h15 i*	09h45 i	10h30 d**	
						20h00 i	12h00 i	
Stretching	30* / 45	11h15 i	08h00 i	09h45 i	13h15 i	09h45 i	10h30 i*	
		13h30 d*	09h45 i	13h00 i	20h00 i	12h30 d*	15h00 i	
		19h00 i	12h30 d*	18h15 i	20h30 d*	18h00 d		
		17h30 d*						
Taille Abdos Fessiers	45			13h00				
Yoga	60* / 75				17h00 i*		08h15 i	