

# Retrouvez votre club Femmes en forme Caen sur fitness france

## CALENDRIER DES COURS DU : 10 Septembre 2018 au 20 Juillet 2019

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10:00	10:15	Body sculpt	Cardio 100%	Cardio / Renforcement	Cardio 100%	Renforcement musculaire		
10:15	10:30							
10:30	10:45							
10:45	11:00	Stretching	Plateau cardio	Body sweet	Plateau cardio	Plateau cardio	Gym douce avec Nadia	
11:00	11:15							
11:15	11:30							
11:30	11:45	Plateau libre	Boxing fit	Gym douce	Plateau libre	Plateau libre		
11:45	12:00							
12:00	12:15							
12:15	12:30	Strechlates	MCB	Yogalates	MCB	MCB		
12:30	12:45							
12:45	13:00		MCB		FAC	Plateau libre	MCB	MCB
13:00	13:15							
13:15	13:30	Entrainement personnalisé	Stretching	Plateau libre			FAC	Plateau cardio
13:30	13:45							
13:45	14:00							
14:00	14:15	Plateau cardio	Pilates (débutantes)	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé	Pilates		
14:15	14:30							
14:30	14:45	Entrainement personnalisé					Plateau cardio	Entrainement personnalisé
14:45	15:00							
15:00	15:15	Pilates	Plateau cardio	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé		
15:15	15:30							
15:30	15:45							
15:45	16:00	Plateau cardio	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé		
16:00	16:15							
16:15	16:30							
16:30	16:45	Entrainement personnalisé	Entrainement personnalisé	Step (débutantes)	Pilates	Pilates		
16:45	17:00							
17:00	17:15							
17:15	17:30	Renforcement musculaire	Body sculpt	Body sculpt	FAC	Plateau cardio		
17:30	17:45							
17:45	18:00							
18:00	18:15	Aérobic	Kuduro	Yoga	Dance party	Kuduro		
18:15	18:30							
18:30	18:45							
18:45	19:00	FAC	Pilates	Yoga	Dance party	Kuduro		
19:00	19:15							
19:15	19:30							
19:30	19:45	Stretching	Pilates	Yoga	Dance party	Stretching		
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:00	20:15	Fermeture (20:00)	Pilates	Fermeture (20:00)	Fermeture (20:00)	Fermeture (20:00)		
20:15	20:30							
20:30	-			Fermeture (20:30)				

Pilates
Body sculpt
MCB (Maximum de calories brûlées en 30 min)
Cardio 100%
FAC (Fesses, abdo, cuisses)
Cours collectifs
Step
Gym douce
Kuduro
Plateau libre
Renforcement musculaire
Dance party
Entrainement personnalisé
Plateau cardio
Yogalate (Fusion Yoga et Pilates)
Yoga
Strechlates (Fusion Stretching et Pilates)
Stretching
Aérobic
Boxing fit