

# Retrouvez votre club Sporting Form' Toulouse sur fitness france

## VOTRE PLANNING STANDARD TRAINING - TEAM TRAINING DU 01 SEPTEMBRE AU 21 DECEMBRE 2014

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	AQUA	SALLE	STUDIO	
09:30																					
10:00	TBC			BODY PUMP		REN'EAU	CORE TRAINING		CIRCUIT AQUA	CARDIO SCULPT	TEAM LADY		CORE TRAINING		AQUA BIKE						
10:15	PILATES			STRETCH		AQUA ZUMBA															
10:45		TEAM SANTE	CARDI'EAU						AQUA BIKE	STRETCH										PILATES	
11:00																					
11:15																					
11:45				AQUA BIKE																	
12:00																					
12:15																					
12:45																					
13:00	BODY PUMP	TEAM BOXE	REN'EAU	BODY BALANCE	TEAM TRX	AQUA BIKE															
13:15																					
13:30																					
13:45																					
14:00							DE 11H00 À 17H00 <b>SPORTING KIDS</b> POUR FAIRE BOUGER VOS ENFANTS DE 6 MOIS À 10 ANS  BÉBÉS NAGEURS AQUAKIDS BORN TO MOVE ZUMBA KIDS HIP-HOP  VOIR PLANNING DEDIE														
14:15																					
14:30																					
14:45																					
15:00																					
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00																					
16:15																					
16:30																					
16:45																					
17:00																					
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00	BODY SCULPT																				
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00																					
19:15																					
19:30																					
19:45																					
20:00																					
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					

HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI : 8H-22H—MARDI AU JEUDI : 7H-22H—VENDREDI : 7H-21H—SAMEDI ET DIMANCHE : 10H-20H

### EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

Entretien sa condition physique, brûler les graisses.

#### RPM

S'entraîner sur un vélo dans une ambiance unique.

#### STEP

Se dépenser sur la célèbre petite marche.

B : Basic.

#### IMPACT TRAINING / CARDIO BOXE

Développer endurance, force et résistance.

#### TBC / CARDIO SCULPT / CARDIO BOXE

Développer endurance, sculpter l'ensemble du corps.

#### ZUMBA

Bouger sur un rythme Latino extrêmement simple et ludique.

#### ON THE MOVE

Se défouler et s'amuser sur des mouvements de salsa, ragga, samba et hip-hop.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Sculpter, tonifier et galber son corps.

#### BODYPUMP / BODYSCULPT

Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

#### CAF / ABDOS FLASH

Galber cuisses, abdos et fessiers.

#### CORE TRAINING

Renforcer et tonifier les muscles du centre du corps.

### ASSOULISSEMENT, TONICITÉ

S'assouplir et se détendre pour éliminer les douleurs.

#### PILATES / BODYBALANCE

Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds.

#### STRETCH

S'étirer, se détendre pour réguler la posture.

### DANSE

Se défouler, s'amuser tout en brûlant des calories.

#### NEW JAZZ

Le jazz revisité sur des musiques actuelles.

#### RAGGA DANCE HALL

Cours de danse qui regroupe le hip-hop et la danse afro-jamaïcaine.

### AQUA

Pour un travail efficace, tout en douceur.

#### CARDI'EAU

Entretien sa condition physique. Brûler les graisses.

#### REN'EAU

Sculpter, tonifier et galber son corps.

#### BOX'EAU

Se défouler avec des mouvements inspirés de la boxe.

#### AQUAZUMBA

La fête Zumba dans l'eau.

#### AQUATRaining / CIRCUIT AQUA

Un circuit training innovant associant effort cardio & renforcement musculaire.

### AQUABIKE

Le célèbre programme pour éliminer les graisses et tonifier l'ensemble du corps sur vélo.

### SPORTING KIDS

Du sport pour nos enfants : hip-hop, Zumba kids, Aquakids, Born To Move, Bébé Nageur.

### TEAM TRAINING

Le coaching en petit groupe de Sporting Form'