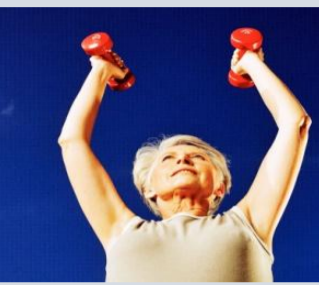





















Retrouvez votre club TOP LADY Claix sur fitness france

PLANNING SEPTEMBRE 2014

| | Lundi | | Mardi <i>Thierry</i> | | Mercredi <i>Agathe</i> | | Jeudi <i>Maëva</i> | | Vendredi <i>Elodie</i> | | Samedi <i>Thierry</i> |
|---------------|---|---------------|---|---------------|---|---------------|--|---------------|---|---|---|
| 9h15 à 9h45 | Lady Fit | 9h15 à 9h45 | Renfo-Cardio | 9h30 à 11h |  | 9h15 à 10h |  | 9h15 à 9h45 | Lady Silhouette | 9h15 à 9h45 |  |
| 9h45 à 10h30 |  | 9h45 à 10h15 | Pilates | | | 10h à 10h30 |  | 9h45 à 10h30 | SwissBall | 9h45 à 10h15 | Pilates |
| 10h30 à 11h15 | Pilates | 10h15 à 11h | Lady CAF | | | 10h30 à 11h15 |  | 10h30 à 11h15 |  | 10h45 à 11h45 |  |
| | | 11h à 11h15 | Stretching | | | | | | | | |
| | | | <i>Thierry</i> | | Séniors | | <i>Maëva</i> | | <i>Thierry</i> | | |
| 12h15 à 13h15 | Lady Cardio | 12h15 à 12h45 | Lady Fit | 12h30 à 13h30 | Yoga (hors planning) | 12h15 à 13h15 | Lady Cardio | 12h15 à 13h15 | Lady Power |  | |
| | | 12h45 à 13h15 |  | | | 14h à 15h | Pilates (hors planning) | 13h30 à 14h30 | Pilates (hors planning) | | |
| | | | <i>Maëva</i> | | | | <i>Thierry</i> | | | | |
| | | 15h45 à 16h15 | Lady Silhouette | | | 15h45 à 16h15 | Lady Fit | 15h45 à 16h30 |  | | |
| | | 16h15 à 16h45 |  | 16h15 à 16h45 | Lady Silhouette | 16h30 à 17h15 |  | | | Régulièrement votre club vous propose des conventions et ateliers divers: zumba, zumba kids, sophrologie, yoga... Renseignez vous à l'accueil | |
| | | 16h45 à 17h15 | Stretching | | | | | | | | |
| | <i>Jean-Jacques</i> | | | 17h15 à 17h45 |  | | | | <i>Elodie</i> | | |
| 17h30 à 18h15 | Lady CAF | 17h45 à 18h15 |  | 17h45 à 18h30 |  | 17h30 à 18h15 | SwissBall | 17h30 à 18h15 | Lady CAF | | |
| 18h15 à 19h |  | 18h15 à 19h |  | 18h30 à 19h |  | 18h15 à 19h | Lady CAF | 18h15 à 19h |  | | |
| | | 19h à 19h15 | Stretching | 19h à 19h15 | Stretching | 19h à 19h15 | Stretching | | | | |

planning non contractuel : peut être modifié à tout moment

| | |
|--------------|--|
| Lady fit | Mélange de renforcement musculaire et Cardio |
| CXWORX | cours destiné à affûter les abdos et les lombaires sur la base de gainnage |
| Body Balance | Mélange de Yoga Tai chi et pilates : concentré de bien être physique et mental |
| SH'Bam | Chorégraphies et danses sur des rythmes actuels et tubes populaires |
| Zumba | enchaînement de danses sur fond de musique latino |
| Lady CAF | Cuisse Abdo Fessiers |
| Pilates | Exercices qui agissent sur les muscles profonds et la respiration, Prévient le mal de dos, |
| Silhouette | cours visant à affiner les muscles, basé sur du renforcement musculaire haut et bas du corps |
| Lady Cardio | Cours d'1Heure inspiré de tout type de mouvement pour brûler des calories |
| Lady Power | Cardio - renforcement musculaire intense et explosif |
| Zumba Toning | enchaînement de danses sur fond de musique latino avec des altères |
| Stretching | exercices de souplesse et d' étirement |
| BodyPUMP | Cours original avec poids qui sculpe, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! |
| Yoga/Pilates | Ces cours particuliers évolutifs nécessitent une inscription supplémentaire (voir accueil) |
| Swissball | Renforcement et gainage à l'aide de balons |