

PLANNING DES COURS COLLECTIFS NEUFCHATEL

SEMAINE DU **5/02** AU **11/02**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H							PAS DE COURS COLLECTIFS LE DIMANCHE
7H							
8H							
9H30						ABDOS (20')	
10H	C-A-F	ABDOS (20')	P-Y-L	ABDOS (20')		GRIT	
11H	STEP						
12H15	ABDOS (20')				C-A-F 12h15-13h		
13h30			BABY-GYM 13h45-16h (3 sessions de 45')				
14h							
15h							
16h			BABY-GYM 16h-16h45				
17h45	(18h) BODY BARRE	(18h) ABDOS		(18h) BODY BARRE	STEP		
18h45	ZUMBA	GRIT	(18h15) ABDOS	ZUMBA	DANSE Á THEME		
19h45	FIT ATTACK		ZUMBA	FIT ATTACK	(20h30) ZUMBA		
CHRISTELLE	STEP C-A-F DANSE Á THEME		COURS CHOREGRAPHIE AVEC UN STEP - RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS DIFFERENTES DANSES VENANT DES 4 COINS DU MONDE				
CHRISTIANE	FIT ATTACK		RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS SOUS FORME DE CHOREGRAPHIE				
ANNE SOPHIE	ZUMBA		DANSE LATINE				
KEVIN/ANTOINE	BABY-GYM P-Y-L BODY BARRE ABDOS GRIT		PARCOURS LUDIQUE POUR ENFANTS Á PARTIR DE 2 ANS ET DEMI (sessions de 45 minutes) CIRCUIT TRAINING RENFORCANT LE HAUT ET LE BAS DU CORPS RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS RENFORT DE LA CEINTURE ABDOMINALE RENFORT MUSCULAIRE Á HAUTE INTENSITE				

