

HORAIRES COURS – COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H00	FAC (45')	BODYPUMP (45')	*****	*****	COMPIL (55')	9H15 BODYPUMP (45')
10H00	BODYBALANCE (55')	MOIS IMPAIRE PILATES (45') MOIS PAIRE STRETCH (45')	*****	RENFO (30') STRETCH (30')	*****	10H20 RPM (45')
12H20	*****	BODYPUMP (45')	*****	RPM (45min)	*****	11H15 BODYBALANCE (45')
14H30	*****	*****	*****	*****	*****	*****
16H30	*****	*****	FAC (45')	*****	*****	*****
17H30	MOBILITY* (15') BODYPUMP (30')	BODYBALANCE (45')	RPM (45')	17h 40 ABDOMINAUX (30')	MOBILITY* (15') WOD** (30') ABDOMINAUX (15')	*****
18H00	*****	*****	*****	*****	*****	*****
18H30	STEP (45')	RPM (45')	LIA (45')	18H15 BODYPUMP (45')	*****	*****
19H25	*****	*****	*****	19H10 RPM (45')	*****	*****

... INFO - INFO - INFO ...

* MOBILITY (15'): Travail de mobilité / souplesse / échauffement articulaire avant les cours.

** WOD (30'): WOD = Workout of the day / méthode cross training alliant cardio, gymnastique au poids du corps et haltérophilie (adapté au public débutant).

Votre club remettra les **cours collectifs** en place selon la demande et fréquentation de ceux-ci. Le planning évoluera en concertation avec les **coachs** et vous même. Les **cours collectifs** n'ayant pas une moyenne de 10 personnes/cours, se verront changé ou arrêté le mois suivant.

Vous avez la chance d'avoir des **coachs passionnés** et **survitaminés** pour vous **dépassez** dans une ambiance conviviale.

On compte sur votre assiduité et votre enthousiasme pour cette rentrée pas comme les autres.

Sportivement, l'équipe de **BIORYTHME**.

Les horaires des **cours collectifs** et du club peuvent changer pendant **les vacances scolaires**.

Fermeture du club les jours fériés.

Plus d'info sur : WWW.BIORYTHME88.COM ou sur **FACEBOOK** (BIORYTHME SAINT-DIE).

TEL: 03.29.55.41.90