

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	WELLNESS OLYMPIA	WELLNESS OLYMPIA	WELLNESS OLYMPIA	WELLNESS OLYMPIA	WELLNESS OLYMPIA
8H30		COACH TIME			COACH TIME
9H15	PUMP		CORE		HAUT DU CORPS
9H30				MIX FIT	PILATES
10H15	POSTURAL TRAINING		TAÏ CHI	PILATES	
11H00					
11H15	CROSS HIIT				COACH TIME
12H30	CROSS HIIT	COACH TIME	CROSS HIIT	COACH TIME	CROSS TRAINING
				COACH TIME	COACH TIME
				CROSS TRAINING	COACH TIME
					CROSS TRAINING
					COACH TIME

**PUMP** : sculpter votre corps grâce à des exercices utilisant une barre et des poids.

**TAÏ CHI** : art martial doux qui apporte détente, souplesse et agilité.

**POSTURAL TRAINING** : Poses et étirements pour améliorer sa posture.

**CROSS HIIT / COACH TIME / CROSS TRAINING** : séries d'exercices avec peu de récupération.

**CORE** : fortifie le buste et affine les chaînes musculaires qui relient le bas et le haut du corps (fessiers/abdos). **PILATES** : renforcement des muscles profonds(abdos/plancher pelvien/dos).

17H15		COACH TIME				COACH TIME	
18H00	CORE						TAÏ CHI 17H45
18H15		COACH TIME	CUISSES ABDOS FESSIERS	COACH TIME	HAUTE INTENSITÉ TRAINING	COACH TIME	COACH TIME
18H30							FULL BODY
18H45	CROSS HIIT				PILATES		
19H15			YOGA STRETCH	COACH TIME			POSTURAL TRAINING