



# FITNESS - BIKING MUSCULATION

## PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h20 10h20	Bodysculpt			FAC		10h - 11h30 Cardio/renfo Préparation physique
12h20 13h05	Power step Biodanza	FAC	Training minceur	Biking SALSA	Renforcement général	
15h 16h		Bébé Maman			Bébé Maman	16h - 18h Chorégraphies Zouk Danses du Soleil
17h30 18h15	FAC Chorégraphies ZOUK	Circuit training	Abdos fessiers	Circuit training	Tonification perte de poids	
18h20 19h15	STEP	Barre Sculpt	HIA Lady Salsa	FAC	Bodysculpt	17h - 19h Danses Brésiliennes
19h20 20h15	Bodysculpt	Biking Ragga/Hip hop Danses brésiliennes	Renforcement général	Fit combat	Step	
20h20 21h20				Biking		

FAC (Fesses / Abdos / Cuisses)

HIA (High Impact Aerobic)

Biodanza: l'Art du mouvement