

vos conseillers
sportifs



Marylene



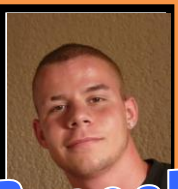
Jeanne



Edmond



David



Pascal

Année 2010/2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00 11h00	TAF	body Sculpt		Step Gym	

12H30 13H30	TBC	Body Boxe	Abdos Stretch	Zumba	Yoga Pilates
12H30 13H30	body Sculpt	Gym	Biking	Body Sculpt	body Sculpt

www.jp-klub.fr

17h30 18h00	Tailles Abdos	TBC	Pumping	Tailles Abdos	body Sculpt
18h00 18h30	Aerobic Cardio			Aerobic Cardio	Zumba

18H30 19H30	Pumping	Gym Trad	step cardio	Gym tonic	Body Boxe
18H30 19H30	Pilat' Stretch	Biking	yoga pilates	Biking	Step Deb
19h30 20h00					

BODY Combat : COURS Chorégraphié
Basé sur des mouvements de combat.
Différentes techniques de relaxation à votre portée.

BODY SCULPT : COURS DE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE.
Avec petit matériel pour une endurance et tonification
intense.

Biking : cours d'endurance sur vélo.
Pré-chorégraphié et en musique
(Perte de poids garantie...)

Lia FUNK : COURS D'AEROBIC
CHOREGRAPHIQUE.
Rythmes **FUNK HIP-HOP, R'n'b, Rap...**

Lia LATINO : COURS D'AEROBIC
CHOREGRAPHIQUE.
Sur des rythmes du monde entier.
SALSA | SAMBA | REGGAE | MERENQUE ...

PUMPING : COURS DE Tonification musculaire.
A l'aide de barre, haltères et Step.

STEP : COURS CARDIO AEROBIC INTENSE
AVEC UTILISATION D'UN STEP.

STEP'n sculpt : cours de renforcement
musculaire.
Avec première partie aéro.

Step-Gym : Cours semi-chorégraphié
1/2 heure de step et 1/2 heure de gym.

Zumba : Cours chorégraphié

Coach live : L'entraînement parfait
Alternant muscu cardio, renforcement musculaire.
En groupe de 3 personnes max. Sur Réservation et en
supplément. Cf Thierry 30€/Heure