A partir de septembre 2023

PLANNING DES COURS

Heures d'ouvertures: Lundi au Vendredi : 9h00 - 22h00 | Samedi : 9h00 - 19h00 | Dimanche : 9h00 - 12h30

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h00 11h00 Total Gym		10h00 11h00 Total Gym		10h00 10h45 C.A.F	10h00 10h45 PILATES
12h15 13h00 Body Sculpt	12h15 13h00 C.A.F	12h15 13h00 Body Sculpt	12h15 12h45 Enjoy H.I.I.T	12h15 13h00 Power Barre	10h45 11h15 P.D.B.	10h45 11h15 Body Sculpt express
13h00 13h15 Body Evasion			12h45 13h15 Body Evasion		11h15 12h00 Body Evasion	11h15 11h45 Enjoy H.I.I.T
	18h00 18h30 P.D.B.			18h00 18h45 Body Sculpt		
18h15 18h45 ABDOS	18h30 19h00 C.A.F	18h15 19h15 Power Barre	18h00 18h30 Suspension Training	18h45 19h30 Enjoy Fitness Boxing		
18h45 19h30 Suspension Training	19h00 19h45 Enjoy Fitness Boxing	19h30 20h15 PILATES	18h45 19h45 Enjoy Circuit Training			
19h30 20h30 ZUMBA	19h45 20h30 Body Sculpt		19h45 20h15 Abdos - Fessiers			

ARTS MARTIAUX - SPORTS DE COMBAT

		15h30 16h30 Kid (5-13 ans)		12h30 13h45 Full-Kick	14h30 15h30 Kid (5-13 ans)	
	12h30 13h45 Full-Kick	15h30 16h45 Kid (5-13 ans)		14h30 15h30 Kid(5- 13 ans)	14h30 15h45 Kid (5-13 ans)	
			15h30 16h45 Full-Kick	17h30 - 19h30 Training Avaancé FULL - KICK - JJB		
	15h30 16h45 Full-Kick				17h00 18h15 Full-Kick	
18h30 19h45 Full-Kick		18h30 19h45 Full-Kick		19h30 20h45 Full-Kick		
20h30 21h45 Full-Kick		20h30 21h45 Full-Kick				

FLASHEZ MOI

TOTAL GYM	Renforcement général - Etirements	ENJOY H.I.I.T.	Entrainement intense complet (renfo - cardio - plio)
BODY SCULPT	Renforcement général et cardio avec petit matériel	ENJOY CIRCUIT TRAINING	Entrainement intense complet sous forme de circuit
POWER BARRE	Renforcement général avec barre et charges	ENJOY FITNESS BOXING	Mix Fitness et Boxe
CAF	Renforcement Cuisses - Abdos taille - Fessiers	SUSPENSION TRAINING	Renforcement général avec sangles type TRX
P.D.B.	Renforcement Poitrine - Dos - Bras	BODY EVASION	Combinaison stretching - Pilates
PILATES	Renforcement des muscles profonds /centre du corps	FULL KICK	Cours autorisés aux ados à partir de 14 ans

Consultez le planning et toutes les infos sur : **www.enjoy-fkc.com**