EUFORIE COMPANS
PLANNING 2017/18

- **CONCEPTS** — Body Pump
- **COURS CARDIO VASCULAIRE** — Body fight / Body tonic / Zumba / Street Jam / Spinning
- **RENFORCEMENT** — AF / CAF / Abdoflash / CP Ball / Postur fit / Pumping
- **RENFORCEMENT DOUX** — Gym douce / Pilates / Postural ball / Yoga danse Power Yoga, STR
- **FREESTYLE** — Step / LIA
- **DANSE** — Ragga / Hip-hop / Salsa / Danse Orientale / Lady Style / Kizomba

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2
9H00												
9H30												
10H00												
10H30			10h30 CP / STR 60'			10h30 PILATES DÉBUTANT STR 60'	10h30 AF /STR 60'					
11H00												
11H30												
12H00												
12H30	12h15 PUMPING 60'	12h15 CAF 45'	12h15 CP / STR 60'	12h15 ZUMBA 60'	12h15 STR 45'	12h15 BODY FIGHT 45'	12h15 CP /STR 60'	12h15 SPIN 45'		12h15 PILATES 45'		
13H00		13h00 STR - 30'										
13H30												
14H00					14h00 > 15h30 ZUMBA KIDS 1H30						14h00 > 15h30 ZUMBA KIDS 1H30	
14H30												
15H00												
15H30												
16H00												
16H30												
17H00												
17H30			17h30 CAF 45'		17h45 PUMPING 60'		17h30 CP 45'		17h30 CAF - 30'			
18H00	17h45 CP / STR 60'		18h15 PUMPING 45'		18h45 BODY TONIC 45'	18h15 INTERVAL TRAINING - 40'	ABDOFLASH - 15'		18h00 PILATES INTER 45'			
18H30	18h45 AF -30'						18h30 STEP 1 45'		18h45 STR 45'			
19H00			19h00 STR - 30'	19h00 TRX 45'		19h00 BACHATA 60'		19h00 KIZOMBA INITIATION 60'				
19H30	19h15 STEP 2 45'	19h15 ZUMBA 45'			19h15 PILATES 45'		19h30 HIP-HOP 60'					
20H00						20h00 SALSA 3 60'		20h00 KIZOMBA 60'				
20H30												
21H00								21h00 BACHATA SENSUELLE 60'				
21H30												
22H00												