EUFORIE OXYGÈNE
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		DIMANCHE	
	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2 / Spin	Salle 1	Salle 2
9H00																			
9H30																			
10H00																			
10H30	10h00 PILATES 60'																		
11H00																			
11H30																			
12H00																			
12H30	12h15 BODY COMBAT 60'			12h15 AF / STR 45'		12h15 SPIN 45'	12h15 BODY TONIC 45'			12h15 CP/STR 60'			12h15 CP 45'						
13H00																			
13H30																			
14H00																			
14H30																			
15H00																			
15H30																			
16H00																			
16H30																			
17H00																		17h00 PUMPING 60'	
17H30					17h30 AF - 30'		17h30 CP BALL 45'			17h30 POSTURAL BALL - 45'	17h30 BARRE À TERRE 45'								
18H00	18h00 PILATES 60'	18h15 CAF 45'		18h00 POSTUR' FIT - 45'	18h00 LIA 1 30'			18h00 BODY TONIC 45'	18h00 SPIN 45'	18h15 CAF 45'	18h15 POSTUR'FIT 60'		18h00 INTERVAL TRAINING 45'	18h00 CP/STR 45'			17h45 SPIN 45'	18h00 ZUMBA 60'	18h00 AF - 30'
18H30				18h45 PILATES INTER - 45'	18h30 DANSE DE SALON 60'			18h45 PILATES 60'		19h00 AFRO CARABEAN FIT 60'				18h45 BRAS/DOS 45'			18h30 AF - 30'		18h30 STR - 30'
19H00	19h00 STEP 1 45'		19h00 SPIN 45'				19h00 PUMPING 60'				19h15 YOGA DANCE 60'	19h15 SPIN 45'		19h30 STEP 1 45'			19h00 STR - 30'		
19H30				19h30 STR 45'	19h30 SALSA 1 60'			19h45 ZUMBA 45'											
20H00	20h00 BODY COMBAT 60'										20h15 POWER YOGA 60'								
20H30					20h30 SALSA 2 60'														
21H00																			
21H30																			
22H00																			