EUFORIE ST CYPRIEN
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	SPIN/2	Salle 1	SPIN/2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	SPIN/2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 1
9H30	9h30 CP / STR 60'		9h30 AF / STR 60'		9h30 BODY TONIC 60'	9h30 PILATES 60'	9h30 AF / STR 60'		9h30 GYM 60'			
10H00												
10H30						10h30 STR - 30'				10h30 PILATES 45'		10h30 CP 45'
11H00											10h45 GYM DOUCE 60'	
11H30												11h15 STR - 30'
12H00											11h45 CP / STR 60'	
12H30	12h15 BODY CARDIO 60'		12h15 CAF 45'		12h15 CP 45'		12h15 BODY PUMP 60'		12h15 BODY FIGHT 60'			
13H00					13h00 STR - 30'							
13H30												
14H00												
14H30												
15H00	15h00 BODY PUMP 60'		15h00 PILATES - 45'				15h00 GYM 45'		15h00 GYM 45'			
15H30			15h45 STR 45'									
16H00								15h45 STRETCH 45'		15h45 STRETCH 45'	16h00 AF - 30'	
16H30											16h30 BODY TONIC 45'	
17H00												
17H30	17h30 BODY PUMP 60'		17h45 AF 30'		17h30 STEP 1 45'						17h15 STR - 30'	
18H00		18h00 YOGA POSTUR'FIT 45'					18h00 PILATES 45'		18h00 CP 45'			
18H30	18h30 BODY TONIC 45'			18h15 LIA 2 45'	18h15 CP 45'	18h15 LIA 2 60'				18h15 LIA 2 45'		
19H00			18h50 INTERVAL TRAINING - 45'	ABDOFLASH - 15'	19h00 BODY FIGHT 45'		18h45 STEP 2 45'	19h00 HIP HOP 60'	18h45 LIA 1 45'	19h00 STEP 3 45'		
19H30	STR - 15' 19h30 AF - 30'	19h15 SPIN 45'		19h15 STEP 3 45'		19h15 STEP 3 60'						
20H00	20h00 ZUMBA 60'		20h00 HIP HOP 60'		19h45 STR 45'		19h45 BODY ATTACK 45'	20h00 RAGGA DANCEHALL 60'				
20H30												
21H00												
21H30												
22H00												

19h30 SPIN 45'