

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi                                       | Vendredi  | Samedi   |
|---|--|--|---|---|--|
| 9h15-10h00<br><b>CUISSES<br/>ABDOS<br/>FESSIERS</b> | 9h15-10h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> | OUVERTURE<br>À 12H00                                 | 9h15-10h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b> | 9h15-10h00<br><b>BODYSculPT</b>                 | 10h15 -11h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>  |
| 10h15-11h00<br><b>STRETCHING</b>                    |  |  | 10h15 - 11H00<br><b>STRETCHING</b>          |   | 11h15 -12h00<br><b>SODANCE</b>   |
| 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>      |  | 12h30-13h00<br><b>CUISSES<br/>ABDOS<br/>FESSIERS</b> | 12h30-13h00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>      | 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>    | Ouvert<br>Lundi, Mardi, Jeudi,<br>Vendredi :<br>9h00-21h00<br>Mercredi :<br>12h00-21h00<br>Samedi :<br>10h00-13h30 |
| 18h00-18h40<br><b>STEP INTER</b>                    | 18h00-18h30<br><b>CUISSES<br/>FESSIERS</b>     | 18h-18h25<br><b>ABDOS</b>                            | 18h00-18h45<br><b>BODYSculPT</b>            | 17h45-18h30<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>  |  |
| 18h50-19h35<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>              | 18h35-19h00<br><b>ABDOS</b>                    | 18h30-19h30<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>       |   | 18h35-19h15<br><b>STEP DEB</b>                  |  |
| 19h40-20h35<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b>     | 19h15-20h15<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>   | 19h35-20h15<br><b>STRETCHING</b>                     | 19h00-19h45<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>      | 19h20-20h05<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> |  |

## STUDIO RPM

| Lundi                                   | Mardi                                   | Mercredi                                | Jeudi                                   | Vendredi                                | Samedi                                   |
|---|---|---|---|---|--|
|   |   | OUVERTURE<br>À 12H00                    |   | 10h15-11h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 11h15 -12h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |
|   | 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |   |   |  |
| 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         | 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         |   | 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         |   |  |
| 18h00-18h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 18h00-18h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 18h30-19h15<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   | 17h45-18h30<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |  |
| 19h15-20h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |   | 19h00-19h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |  |

La direction se réserve le droit de modifier le contenu de ce planning

WWW.SO-FITNESS.FR  
www.facebook.com/sofitness42  
contact@so-fitness.fr

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi                                       | Vendredi  | Samedi   |
|---|--|--|---|---|--|
| 9h15-10h00<br><b>CUISSES<br/>ABDOS<br/>FESSIERS</b> | 9h15-10h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> | OUVERTURE<br>À 12H00                                 | 9h15-10h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b> | 9h15-10h00<br><b>BODYSculPT</b>                 | 10h15 -11h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>  |
| 10h15-11h00<br><b>STRETCHING</b>                    |  |  | 10h15 - 11H00<br><b>STRETCHING</b>          |   | 11h15 -12h00<br><b>SODANCE</b>   |
| 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>      |  | 12h30-13h00<br><b>CUISSES<br/>ABDOS<br/>FESSIERS</b> | 12h30-13h00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>      | 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>    | Ouvert<br>Lundi, Mardi, Jeudi,<br>Vendredi :<br>9h00-21h00<br>Mercredi :<br>12h00-21h00<br>Samedi :<br>10h00-13h30 |
| 18h00-18h40<br><b>STEP INTER</b>                    | 18h00-18h30<br><b>CUISSES<br/>FESSIERS</b>     | 18h-18h25<br><b>ABDOS</b>                            | 18h00-18h45<br><b>BODYSculPT</b>            | 17h45-18h30<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>  |  |
| 18h50-19h35<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>              | 18h35-19h00<br><b>ABDOS</b>                    | 18h30-19h30<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>       |   | 18h35-19h15<br><b>STEP DEB</b>                  |  |
| 19h40-20h35<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b>     | 19h15-20h15<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>   | 19h35-20h15<br><b>STRETCHING</b>                     | 19h00-19h45<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>      | 19h20-20h05<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> |  |

## STUDIO RPM

| Lundi                                   | Mardi                                   | Mercredi                                | Jeudi                                   | Vendredi                                | Samedi                                   |
|---|---|---|---|---|--|
|   |   | OUVERTURE<br>À 12H00                    |   | 10h15-11h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 11h15 -12h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |
|   | 12h30-13h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |   |   |  |
| 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         | 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         |   | 15h00-15h45<br><b>RPM Vidéo</b>         |   |  |
| 18h00-18h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 18h00-18h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> | 18h30-19h15<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   | 17h45-18h30<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |  |
| 19h15-20h00<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |   | 19h00-19h45<br><b>LES MILLS<br/>RPM</b> |   |  |

La direction se réserve le droit de modifier le contenu de ce planning

WWW.SO-FITNESS.FR  
www.facebook.com/sofitness42  
contact@so-fitness.fr

- **C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) :**  
Renforcement musculaire ciblé sur les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.
- **Cuisses/Fessiers :**  
Renforcement musculaire des cuisses et des fessiers.
- **Abdos :**  
Renforcement généralisé de la sangle abdominale.
- **Stretching :**  
Étirement des différents groupes musculaires, pour améliorer la mobilité et la souplesse.
- **Bodysculpt :**  
Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
- **Circuit-Training :** Cours combinant un enchaînement de différents ateliers, alliant le cardio et le renforcement avec un temps donné pour réaliser les exercices
- **STEP Débutant/Intermédiaire :**  
Travail cardio sur une marche (step), ludique et fun, chorégraphié, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **BodyBalance :**  
Cours collectif mélangeant le Taï-chi, le Yoga et le Pilates pour acquérir Force, Flexibilité, Concentration et Calme.  
(390 Kcal brûlées)
- **BodyPump :**  
Cours collectif inspiré des mouvements de musculation alliant un travail de tonification et de dépense calorique.  
(560 Kcal brûlées)
- **BodyCombat :**  
Entraînement cardio inspiré des arts martiaux, dont l'objectif est de développer l'Endurance et la Force.  
(737 Kcal brûlées)
- **RPM / RPM Vidéo :**  
Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel, vous roulez au rythme d'une musique entraînante.  
Travail cardio et renforcement des cuisses et des fessiers.  
(675 Kcal brûlées)
- **SODance :**  
Cours de Fitness dansé avec des mouvements simples et des musiques toutes plus populaires et tendances les unes que les autres.  
(506 Kcal brûlées)

- **C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) :**  
Renforcement musculaire ciblé sur les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.
- **Cuisses/Fessiers :**  
Renforcement musculaire des cuisses et des fessiers.
- **Abdos :**  
Renforcement généralisé de la sangle abdominale.
- **Stretching :**  
Étirement des différents groupes musculaires, pour améliorer la mobilité et la souplesse.
- **Bodysculpt :**  
Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.
- **Circuit-Training :** Cours combinant un enchaînement de différents ateliers, alliant le cardio et le renforcement avec un temps donné pour réaliser les exercices.
- **STEP Débutant/Intermédiaire :**  
Travail cardio sur une marche (step), ludique et fun, chorégraphié, améliorant la coordination et la mémorisation.
- **BodyBalance :**  
Cours collectif mélangeant le Taï-chi, le Yoga et le Pilates pour acquérir Force, Flexibilité, Concentration et Calme.  
(390 Kcal brûlées)
- **BodyPump :**  
Cours collectif inspiré des mouvements de musculation alliant un travail de tonification et de dépense calorique.  
(560 Kcal brûlées)
- **BodyCombat :**  
Entraînement cardio inspiré des arts martiaux, dont l'objectif est de développer l'Endurance et la Force.  
(737 Kcal brûlées)
- **RPM / RPM Vidéo :**  
Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel, vous roulez au rythme d'une musique entraînante.  
Travail cardio et renforcement des cuisses et des fessiers.  
(675 Kcal brûlées)
- **SODance :**  
Cours de Fitness dansé avec des mouvements simples et des musiques toutes plus populaires et tendances les unes que les autres.  
(506 Kcal brûlées)