



CLUB VICTOR HUGO

# PLANNING COURS COLLECTIFS 2017 - 2018

## LUNDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**ABDOS FESSIERS**  
17H30 - 18H00  
**CARDIO TRX**  
18H00 - 18H45  
**PUMP**  
18H45 - 19H30  
**STEP**  
19H30 - 20H15  
**YOGA**  
20H15 - 21H30

FERMETURE A 23H

## MARDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**YOGA**  
12H15 - 13H30

**GAINAGE**  
17H30 - 18H00  
**PILATES**  
18H00 - 18H45  
**BIKE**  
18H45 - 19H30  
**CAF**  
19H30 - 20H15

FERMETURE A 23H

## MERCREDI

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**ABDOS FESSIERS**  
17H30 - 18H00  
**PUMP**  
18H00 - 18H45  
**PILATES**  
18H45 - 19H30  
**DANSE ORIENTALE**  
19H30 - 20H30  
**YOGA**  
20H30 - 21H45

FERMETURE A 23H

## JEUDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**YOGA**  
12H15 - 13H30

**CARDIO TRX**  
17H30 - 18H00  
**BIKE**  
18H00 - 18H45  
**CAF**  
18H45 - 19H30  
**PUMP**  
19H30 - 20H15

FERMETURE A 23H

## VENDREDI

**TONIC EQUILIBRE**  
09H30 - 10H15

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**CAF**  
17H45 - 18H30  
**PILATES**  
18H30 - 19H15  
**ZUMBA**  
19H15 - 20H00  
**YOGA**  
20H00 - 21H15

FERMETURE A 23H

## SAMEDI

**ABDO GAINAGE**  
09H30 - 10H15  
**PUMP**  
10H15 - 11H15  
**STRETCHING**  
11H15 - 12H00

## 2017 - 2018

PLANNING DU  
1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE  
AU 31 JUILLET

### MATÉRIELS :

- Cadenas
- bouteille d'eau
- serviette





CLUB VICTOR HUGO

# PLANNING PRÉPARATION PHYSIQUE & SPA 2017 - 2018

## HORAIRES

**LUNDI -> VENDREDI**  
**6H - 23H**

**SAMEDI - DIMANCHE**  
**& JOURS FÉRIÉS**  
**6H -> 19H**

OUVERT 365 JOURS PAR AN

## HAMMAN SAUNA

**LUNDI -> VENDREDI**  
**16 H - 20H**

**SAMEDI**  
**10 H - 13H**

SUR RÉSERVATION  
À L'ACCUEIL

PEIGNOIR  
CLAQUETTES  
MAILLOT DE BAIN

## PROTOCOLE PRÉPARATION PHYSIQUE

**PHASE 1**  
**1 Rendez-vous**  
Définitions des objectifs  
Élaboration du parcours  
Formation gestes  
Formation matériels

**PHASE 2**  
**10 séances encadrées**  
Suivi des gestes  
Suivi des intensités  
Suivi de l'évolution

**PHASE 3**  
**1 Rendez-vous**  
Point progression  
Élaboration nouveau parcours  
Formation nouveau matériel

**PHASE 4**  
**10 séances encadrées**  
Début d'autonomie  
Suivi des intensités  
Suivi de l'évolution

## PARCOURS

**CARDIO**  
**Remise à niveau & perte de poids**  
Cardio Ligne  
Cardio Découverte  
Cardio Dos  
Etc...

**TONIC**  
**Tonicité musculaire haut et bas du corps**  
Tonic Jambes / Hanches / Fessiers  
Tonic Bras / Buste / Épaules  
Tonic Dos  
Etc...

**POWER**  
**Puissance musculaire**  
Power Triset  
Power Cross  
Power Multi général  
Etc...

**LIBRE**  
**Autonomie totale**  
Cardio Libre  
Tonic Libre  
Power Libre  
Etc...

## ÉQUIPEMENTS

**Salle Climatisée**  
**Machine guidée**  
**Poids libres**  
**Barres libres**  
**Cardio**  
**Tonic**  
**Spa**