



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
HIIT
19H30 - 20H00
YOGA
20H00 - 21H15

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
DANSE ORIENTALE
20H15 - 21H15

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^{ER} 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