



AKHA SPORT FUMEL – LA FABRIK

PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN 10h00		HOPP 1 heure		Circuit training cardio & Streching 45 minutes 15 minutes		BODY BARRE 1 heure
MIDI 12H30	STEP*** 45 minutes	CAFD** 45 minutes	YOGA 6 personnes min	HOPP 45 minutes	CARDIO 45 minutes	
SOIR 18H30	HOPP* 45 minutes	STEP 45 minutes	CAFD 45 minutes	Cross training libre + Coaching 17h-20h	RENFO MIX 1 Heure	
SOIR 19H30	Zumba & Streching 45 minutes 15 minutes	Circuit training muscu & Streching 45 minutes 15 minutes	Zumba & Streching 45 minutes 15 minutes	Entrainement asso	BIKE 45 minutes	

En vert : cours de détente et d'étirement

En orange : cours de renforcement musculaire

En bleu et noir : cours de cardios

***HOPP** : une méthode **H**olistique **O**rientée **P**ilates et **P**érinée

****CAFD** : Cuisse **A**bdo **F**essier **D**os

*****STEP** : les cours sont débutants évolutifs