

# CHEZ proxiforme®

## LE PLANNING S'ADAPTE À VOTRE RYTHME !

### DES COURS VARIÉS\* VOUS ATTENDENT DANS VOTRE ESPACE DE REMISE EN FORME

LUNDI 8H - 21H	MARDI 8H - 21H	MERCREDI 8H - 21H	JEUDI 8H - 21H	VENDREDI 8H - 21H	SAMEDI 8H - 17H	DIMANCHE 9H - 13H
9h - 10h Gym	9h - 9h45 CAF	9h - 9h45 Gym douce	9h - 10h Body Balance	9h - 9h55 Pump	9h30 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Pump
10h - 10h45 Stretching	10h - 10h45 Biking	10h - 10h45 CAF	10h - 10h45 Gym	10h - 10h45 Stretching	10h15 - 11h Gym	10h15 - 11h Circuit Training
					11h - 11h45 Zumba	
					12h - 12h45 Biking	
12h30 - 13h15 Biking	12h30 - 13h15 Body Balance	12h30 - 13h15 CAF	12h30 - 13h15 Pump	12h30 - 13h30 Pilates		
17h30 - 18h30 Body Balance	17h30 - 18h15 CAF	17h30 - 18h15 Pump	17h30 - 18h15 Circuit Training	17h30 - 18h15 CAF		
18h30 - 19h30 Let's dance 1	18h30 - 19h20 Biking	18h30 - 19h30 Body Balance	18h30 - 19h30 Step	18h30 - 19h30 Proxi boxe		
19h30 - 20h30 Proxi boxe	19h30 - 20h30 Zumba	19h30 - 20h30 Let's dance 2	19h30 - 20h30 Biking	19h30 - 20h Stretching		

- Renforcement musculaire
- Dansés
- Sacs de frappe
- Cardio-vasculaire
- Méthodes douces
- Fonctionnel, santé, prévention des blessures

\* Liste non exhaustive.  
Planning sous réserve de modification.



**POUR + D'INFORMATIONS,  
RENSEIGNEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE CLUB.**