

# ASAHI CLUB FORME

## Planning des cours collectifs 2011-2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h 30 à 10h 30	9h 30 à 10h 15		9h 30 à 10h 30	9h 30 à 10h 15
QI GONG	POWER FORME Cuisses, Abdos, Fessiers...	10h 00 à 10h 45 BABY 3ans et 4 ans (2008-2007)	POWER YOGA	POWER SCULT Haltères, poids lestés...
	10h 15 à 11h 00	10h 45 à 11h 30		10h 15 à 11h 15
	POWER STRETCHING	BABY 3 ans et 4 ans (2008-2007)		GYM SANTE
				12h 30 à 13h 15
		14h 30 à 15h 30 ENFANTS 5 ans (2006)		POWER BARRES
		15h 30 à 16h 30 ENFANTS 6, 7, 8 ans (2005-2004-2003)		
	17h 30 à 18h 30	17h 30 à 18h 30	17h 30 à 18h 30	
	ENFANTS 9, 10, 11, 12 ans (2002-2001-2000-1999)	ADOS 13 à 15 ans (1998-1997-1996)	ENFANTS 9, 10, 11, 12 ans (2002-2001-2000-1999)	
18h 45 à 19h 30	18h 45 à 19h 30	18h 45 à 19h 30	18h 45 à 19h 30	18h 45 à 19h 30
POWER BARRES	CARDIO STEP	BODY TRAINING Ballon paille, Elastique	CARDIO TRAINING	CARDIO DANSE
19h 30 à 20h 15	19h 30 à 20h 15	19h 30 à 20h 15	19h 30 à 20h 15	19h 30 à 20h 15
CARDIO TRAINING	POWER YOGA PILATES	CARDIO PUNCH Sur sac de frappe	POWER BARRES	POWER YOGA
20h 15 à 21h 15	20h 15 à 21h 15	20h 15 à 21h 15	20h 15 à 21h 15	20h 15 à 21h 15
SELF DEFENSE	TRAINING COMBAT Poings, Pieds, Batons	TAI CHI	SELF DEFENSE	TRADITIONAL TRAINING Sabre, batons...

Vacances scolaires :

Pour les enfants : FERME DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

 Remise en forme (cardio)  Santé, Bien Etre

 Renforcement musculaire  Arts Martiaux