

# ASAHI CLUB FORME

## Planning des cours collectifs 2011-2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h 30 à 10h 30 <b>QI GONG</b>	9h 30 à 10h 15 <b>POWER FORME</b> Cuisses, Abdos, Fessiers...	10h 00 à 10h 45 BABY 3ans et 4 ans (2008-2007)	9h 30 à 10h 30 <b>POWER YOGA</b>	9h 30 à 10h 15 <b>POWER SCULT</b> Haltères, poids lestés...
	10h 15 à 11h 00 <b>POWER STRETCHING</b>	10h 45 à 11h 30 BABY 3 ans et 4 ans (2008-2007)		10h 15 à 11h 15 <b>GYM SANTE</b>
		14h 30 à 15h 30 ENFANTS 5 ans (2006)		
		15h 30 à 16h 30 ENFANTS 6, 7 ans (2005-2004)		
		16h 30 à 17h 30 ENFANTS 8, 9 ans (2003-2002)		
17h 30 à 18h 30 ENFANTS 8, 9 ans (2003-2002)	17h 30 à 18h 30 ENFANTS 10, 11, 12 ans (2001-2000-1999)	17h 30 à 18h 30 JUNIORS 13 à 15 ans (1998-1997-1996)	17h 30 à 18h 30 ENFANTS 10, 11, 12 ans (2001-2000-1999)	
18h 45 à 19h 30 <b>POWER BARRES</b>	18h 45 à 19h 30 <b>CARDIO STEP</b>	18h 45 à 19h 30 <b>POWER TRAINING</b> Circuit athlétique	18h 45 à 19h 30 <b>CARDIO TRAINING</b>	18h 45 à 19h 30 <b>DUO CARDIO TRAINING</b> Sur cible à 2
19h 30 à 20h 15 <b>CARDIO TRAINING</b>	19h 30 à 20h 15 <b>POWER YOGA PILATES</b>	19h 30 à 20h 15 <b>CARDIO PUNCH</b> Sur sac de frappe	19h 30 à 20h 15 <b>POWER BARRES</b>	19h 30 à 20h 15 <b>POWER YOGA</b>
20h 15 à 21h 15 <b>SELF DEFENSE</b>	20h 15 à 21h 15 <b>TRAINING COMBAT</b> Poings, Pieds, Batons	20h 15 à 21h 15 <b>TAI CHI</b>	20h 15 à 21h 15 <b>SELF DEFENSE</b>	20h 15 à 21h 15 <b>TRADITIONAL TRAINING</b> Sabre, batons...

Vacances scolaires :

**Pour les enfants : FERME DURANT LES VACANCES SCOLAIRES**

 Remise en forme (cardio)  Santé, Bien Etre

 Renforcement musculaire  Arts Martiaux