



**BLOOMING**<sup>®</sup>  
HEALTH & SOCIAL CLUB

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DRAGUIGNAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	<b>GYM ACTIVE</b> 55 MIN. (9H30-10H25)	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN. (9H30-10H25)	<b>YOGA FLOW</b> 55 MIN. (9H30-10H25)	<b>BODYSULPT</b> 55 MIN. (9H30-10H25)	<b>CAF &amp; STRETCH</b> 55 MIN. (9H30-10H25)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (9H30-10H00)	<b>YOGA initié</b> 45 MIN. (9H30-10H15)
10H30	<b>YOGA débutant</b> 40 MIN. (10H30-11H10)	<b>STEP débutant</b> 45 MIN. (10H30-11H15)	<b>Djembel</b> 50 MIN. (10H30-11H20)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (10H30-11H15)	<b>TOTAL SHAPE</b> 20 MIN. (10H30-10H50)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (10H30-11H15)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (10H30-11H00)
11H30	<b>Djembel</b> 50 MIN. (11H30-12H20)	<b>BODYSULPT</b> 50 MIN. (11H30-12H20)	<b>YOGA dynamique</b> 50 MIN. (11H30-12H20)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (11H30-12H00)	<b>C.A.F.</b> 45 MIN. (11H30-12H15)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (11H30-12H15)	<b>KICK'N FIT</b> 45 MIN. (11H30-12H15)
12H30	<b>BODYSULPT</b> 50 MIN. (12H30-13H20)	<b>ZUMBA</b> 50 MIN. (12H30-13H20)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (12H30-13H15)	<b>Lady SCULPT</b> 50 MIN. (12H30-13H20)	<b>YOGA FLOW</b> 50 MIN. (12H30-13H20)	<b>TOTAL SHAPE</b> 20 MIN. (12H30-12H50)	<b>Djembel</b> 50 MIN. (12H30-13H20)
13H30	<b>BODYSULPT</b> 50 MIN. (13H30-14H20)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (13H30-14H00)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (13H30-14H15)	<b>C.A.F.</b> 30 MIN. (13H30-14H00)	<b>Djembel</b> 50 MIN. (13H30-14H20)	<b>YOGA initié</b> 45 MIN. (13H30-14H15)	<b>C.A.F.</b> 45 MIN. (13H30-14H15)
14H30	<b>C.A.F.</b> 30 MIN. (14H30-15H00)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (14H30-15H15)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (14H30-15H00)	<b>KICK'N FIT</b> 45 MIN. (14H30-15H15)	<b>YOGA débutant</b> 40 MIN. (14H30-15H10)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (14H30-15H15)	<b>TOTAL SHAPE</b> 20 MIN. (14H30-14H50)
15H30	<b>KICK'N FIT</b> 45 MIN. (15H30-16H15)	<b>Djembel</b> 45 MIN. (15H30-16H20)	<b>TOTAL SHAPE</b> 20 MIN. (15H30-15H50)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (15H30-16H15)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (15H30-16H00)	<b>C.A.F.</b> 30 MIN. (15H30-16H00)	<b>STEP confirmé</b> 45 MIN. (15H30-16H15)
16H30	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (16H30-17H00)	<b>C.A.F.</b> 30 MIN. (16H30-17H00)	<b>TABATA</b> 12X5 MIN. (16H00-17H00)	<b>Djembel</b> 50 MIN. (16H30-17H20)	<b>STEP confirmé</b> 45 MIN. (16H30-17H15)	<b>TOTAL SHAPE</b> 25 MIN. (16H30-16H55)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (16H30-17H15)
17H30	<b>ZUMBA</b> 55 MIN. (17H30-18H25)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (17H10-17H55)	<b>CROSS TRAINING</b> 45 MIN. (17H30-18H15)	<b>L.I.A.</b> 55 MIN. (17H30-18H25)	<b>KICK'N FIT</b> 45 MIN. (17H30-18H15)	<b>Djembel</b> 50 MIN. (17H30-18H20)	<b>BODYSULPT</b> 45 MIN. (17H30-18H15)
18H30	<b>BODY BARRE</b> 55 MIN. (18H30-19H25)	<b>HAPPY DANCE</b> 55 MIN. (18H00-18H55)	<b>ZUMBA</b> 55 MIN. (18H30-19H25)	<b>BODYSULPT</b> 50 MIN. (18H30-19H25)	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN. (18H00-18H55)	<b>CHALLENGE MINCEUR</b> 45 MIN. (18H30-19H15)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (18H30-19H00)
19H35	<b>L.I.A.</b> 55 MIN. (19H30-20H25)	<b>YOGA FLOW</b> 55 MIN. (19H00-20H00)	<b>BODYSULPT</b> 55 MIN. (19H30-20H25)	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN. (19H30-20H25)	<b>ZUMBA</b> 55 MIN. (19H00-20H00)	<b>CORE TRAINING</b> 30 MIN. (19H30-20H00)	<b>YOGA confirmé</b> 45 MIN. (19H30-20H15)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

- COURS ANIMÉ EN TEMPS RÉEL AVEC UN COACH SPORTIF
- COURS INTERACTIF SUR ÉCRAN EN QUALITÉ HD

Et 350 cours disponibles chez vous à la demande !



CE PLANNING N'EST PAS CONTRACTUEL ET PEUT AVOIR SUBI DES MODIFICATIONS DEPUIS SON IMPRESSION. MERCI DE CONSULTER LE PLANNING À JOUR SUR [WWW.BLOOMINGCLUB.FR](http://WWW.BLOOMINGCLUB.FR)