



Sculpter, tonifier votre corps en un temps record !



Le Calorie Killer ! Le programme le plus rapide du monde pour perdre du poids.



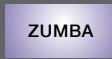
Adrénaline à l'état pur, la liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux.



Le passeport vers le bien-être physique et mental. Mélange idéal de toutes les gymnastiques douces du monde : Taï Chi, Yoga, Pilates, Stretching, Relaxation.



Venez danser sur les musiques les plus tendances du moment, brûler des calories et améliorer votre coordination.



Cours pur fun avec des petites chorégraphies sur des musiques super tendances !!



Renforcement musculaire avec utilisation d'haltères ou barres.



Entre le stretching et le yoga, cette méthode assouplit, tonifie et rétablit l'équilibre du corps et de l'esprit.



Abdos-fessiers, entretenir et raffermir son ventre, ses cuisses et fessiers.



Bougez, sautez, dépensez-vous en plein air et profitez du cadre exceptionnel du Set Club !!!



## PLANNING DES COURS HIVER 2014 / 2015

OUVERTURE 7j/7  
DE 8H30 À 22H30

04 42 29 63 65

[www.planete-forme.fr](http://www.planete-forme.fr)

**PLANÈTE FORME - SET CLUB**

1335 chemin de Granet • le Pey Blanc  
13090 Aix-en-Provence

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h <sup>15</sup>	BODY SCULPT 60'		RPM 60'		BODY SCULPT 60'	
9h <sup>30</sup>	BODY SCULPT 60'		BODYPUMP 60'			
10h <sup>00</sup>	RPM 60'		BODYBALANCE 60'			
10h <sup>15</sup>	BODYBALANCE 60'		BODY SCULPT 60'			
10h <sup>30</sup>	NOVA HIP HOP *		ENFANTS			
10h <sup>45</sup>	NOVA HIP HOP *		ADOS			
11h <sup>00</sup>	BODYPUMP 60'	RPM 60'	BODY SCULPT 60'	RPM 60'	BODYCOMBAT 60'	RPM 60'
11h <sup>15</sup>						
12h <sup>30</sup>	NOVA HIP HOP *					
12h <sup>45</sup>						
13h <sup>00</sup>						
13h <sup>15</sup>						
13h <sup>30</sup>						
15h <sup>00</sup>						
15h <sup>15</sup>						
15h <sup>30</sup>						
15h <sup>45</sup>						
16h <sup>00</sup>						
16h <sup>15</sup>						
16h <sup>30</sup>						
16h <sup>45</sup>						
17h <sup>00</sup>						
17h <sup>15</sup>						
17h <sup>30</sup>						
17h <sup>45</sup>						
18h <sup>00</sup>						
18h <sup>15</sup>						
18h <sup>30</sup>						
18h <sup>45</sup>						
19h <sup>00</sup>						
19h <sup>15</sup>						
19h <sup>30</sup>						
19h <sup>45</sup>						
20h <sup>00</sup>						
20h <sup>15</sup>						
20h <sup>30</sup>						

9h <sup>15</sup>	BODYCOMBAT 60'		BODYPUMP 60'		BODY SCULPT 60'	
9h <sup>30</sup>	GYM STRECH 60'		BODYBALANCE 60'		RPM 60'	
9h <sup>45</sup>	RPM 60'		BODY SCULPT 60'		RPM 60'	
10h <sup>00</sup>	RPM 60'		GYM POSTURALE 60'			
10h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
10h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
10h <sup>45</sup>	FIT CAMP * 60'					
11h <sup>00</sup>	FIT CAMP * 60'					
11h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
12h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
12h <sup>45</sup>	FIT CAMP * 60'					
13h <sup>00</sup>	FIT CAMP * 60'					
13h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
13h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
15h <sup>00</sup>	FIT CAMP * 60'					
15h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
15h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
15h <sup>45</sup>	FIT CAMP * 60'					
16h <sup>00</sup>	FIT CAMP * 60'					
16h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
16h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
16h <sup>45</sup>	FIT CAMP * 60'					
17h <sup>00</sup>	FIT CAMP * 60'					
17h <sup>15</sup>	FIT CAMP * 60'					
17h <sup>30</sup>	FIT CAMP * 60'					
17h <sup>45</sup>	FIT CAMP * 60'					
18h <sup>00</sup>	NOVA HIP HOP *					
18h <sup>15</sup>	NOVA HIP HOP *					
18h <sup>30</sup>	NOVA HIP HOP *					
18h <sup>45</sup>	NOVA HIP HOP *					
19h <sup>00</sup>	NOVA HIP HOP *					
19h <sup>15</sup>	NOVA HIP HOP *					
19h <sup>30</sup>	NOVA HIP HOP *					
19h <sup>45</sup>	NOVA HIP HOP *					
20h <sup>00</sup>	NOVA HIP HOP *					
20h <sup>15</sup>	NOVA HIP HOP *					
20h <sup>30</sup>	NOVA HIP HOP *					

ACTIVITÉS DU SAMEDI  
HORS FORFAIT

9h<sup>00</sup>

**FIT CAMP** \*  
OUTDOOR  
60'

10h<sup>00</sup>

GRUPE  
TRAINING  
SESSION\*  
75'

11h<sup>00</sup>

**BOXE THAI** \*  
75'

13h<sup>00</sup>

**NOVA HIP HOP** \*

14h<sup>00</sup>

**NOVA HIP HOP** \*

17h<sup>00</sup>

**NOVA HIP HOP** \*



\*Activités hors forfait • Voir conditions à l'accueil