

Planning du K.Oaching BC au K.oaching de Villedieu, Centre moulin du Gast et à la salle de boxe de Vire. Révisable tous les ans en septembre. Cours assurés à partir de 3 personnes sinon, ils sont adaptés par le coach. Réservation ou annulation au plus tard 12h avant. Pas d'annulation par messagerie ou téléphone sauf pour Réservations tardives (1 point supplémentaire sera retiré). Pas d'essai gratuit.

| Jours | LUNDI | | | | MARDI | | | | | MERCREDI | | | | JEUDI | | | | VENDREDI | | | | SAMEDI | | | | DIMANCHE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|--------|---------|---------|---------------------------------------|----------------------|--------|---------|---------------------------|--------------------------------------|--------|----------------------|----------------------------|---|--------|---------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|
| Lieux | K.OACHING | | MOULIN | | K.OACHING | | MOULIN | | VIRE | K.OACHING | | MOULIN | | K.OACHING | | MOULIN | | K.OACHING | | MOULIN | | K.OACHING | | MOULIN | | K.OACHING | | MOULIN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Créneau | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | Libre | Encadré | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8H45 | | | | Crossfit aérien 2 points | | | | | | | | | | | | | | Circuit cardio 2 points | Hamrok Yoga aérien 2 points | | | Détente 6 points | Pole initiation 3 points | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9H15 | | | | Pole 1 3 points | | | | | | | | | | | | | | Pole & aérien 6 points | Pilates/ équilibre/ souplesse 2 points | | | Coaching 6 points | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10H15 | Muscu haltéro cardio 1 point | *Cycling abdo 1 point | Détente 6 points | Pole initiation 3 points | Détente 6 points | Coaching 6 points | | | | Muscu haltéro cardio 1 point | Coaching 6 points | | | Pole & aérien 6 points | Tonicité renforcement 2 points | | Coaching 6 points | | | | | Muscu haltéro cardio 1 point | *Cycling/ abdo 1 point | Pole 1 3 points | Muscu haltéro cardio 1 point | *Zumba 1 point | Arts du cirque 3 points | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11H15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Muscu haltéro cardio 1 point |
| 11H30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11H45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12H15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Muscu haltéro cardio 1 point |
| 12H30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12H45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13H15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14H30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15H30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16H30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17H15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17H30 | | | Muscu haltéro cardio 1 point | WOD 1 point | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17H45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18H15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18H30 | Muscu haltéro cardio 1 point | Boxe 1 point | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Salle de Boxe Vire-Normandie

rue Louis Lemire face au tri postal

Tous les mardis.

17h30 Coaching

18h30 Préparation physique et perfectionnement technique BOXE

20h Aéroboxe

Matériels, obligatoires: gants de boxe 14oz, protège dents. Conseillés: bandes, mitaines, casque

*Tarif: par quantité, dégressif par 10/6€, 35/5€, 75/4€ ou 250/3€. Cours paiement en direct à l'unité: boxe 10€ & Coaching 40€. Vous avez accès à tous nos cours et lieux de pratique. Inscription directement sur notre site sécurisé

www.koaching-club.com

Nous organisons les Enterrements de vie de Jeune Fille ou Garçon EVJF/G

contact@koaching-club.com

Cours Vire: 06 58 66 57 55

Cours Villedieu: 02 33 60 53 35

Cours Moulin du Gast: 02 31 09 24 35

Pole dance et administratif: 06 18 97 75 32

Tous nos coach sont diplômés d'Etat

Quelques conditions pour les 3 lieux d'e pratique & mesures sanitaires liées au Covid19

Mettre du gel hydroalcoolique avant d'entrée. Nettoyez après utilisations, vos appareils et accessoires. Le masque est obligatoire dans les espaces communs et non obligatoire dans l'activité physique, sportive et artistique. Les chaussures de ville sont à retirer à l'entrée. Réservez ou annulez votre créneau au plus tard, 12 heures avant. Pas d'annulation par messagerie ou téléphone sauf, pour réservation tardive, (1 point supplémentaire). Les cours sont assurés à partir de 3 personnes sinon, ils sont adaptés par le coach. Pas de cours d'essai gratuit. Vous pouvez venir à plusieurs sur votre compte. Respectez les lieux et personnes du club.



Centre Moulin du Gast Noues de Sienne

Cours additionnels de renforcement *2 points

Tonicité et rafermissement: lundi 9h – mercredi 16h15 (spécial parent ou accompagnant d'enfant) – Jeudi 10h – vendredi 8h45

Souplesse, équilibre & postures (inspirés du Yoga): mardi 10h – vendredi 8h45

Cours additionnels de danse *2 points

Ragga Dancehall (tribal, afro-trap, twerk...) samedi 11h45

Line Dance (salsa, tango, rock, swing, charleston, madison, afro...) mercredi 18h

Exotic dance (floorwork et techniques autour de la barre) mercredi 19h

Burlesque (chair dance, floorwork et jeux de rôle) dimanche 14h30

Pole dance *3 points – jeunes 2 points

Pole jeunes (7/14 ans): mercredi 16h15

Initiation (4 cours): lundi 11h30 – samedi 8h45

Pole 1 débutant(min.1 ans), lundi 10h – samedi 10h15

Pole 2 intermédiaire (min.2 ans), mercredi 20h

Pole avancé pratique (plus de 2 ans): lundi 20h – mercredi 17h30

Pratice (tous niveaux) : lundi 20h – mercredi 17h30

Coaching, Pratices/location & détente (sauna/spa) *6 points

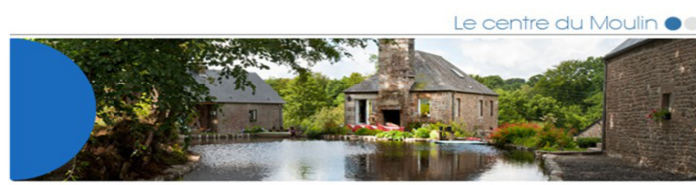
Coaching: lundi 13h – mardi 11h30 – mercredi 11h – jeudi 12h15 – vendredi 14h30 – samedi 12h45 – dimanche 15h30

Pratice pole & aérien: lundi 14h – mardi 10h – mercredi 12h – jeudi 10h – vendredi 15h30 – samedi 11h45 – dimanche 14h

Matériels, obligatoires: chaussures de salle propre, shorty/brassière(pole dance), leggings (hammock, hoop, silk) pas de bijoux ou piercing, pas de crème sur le corps, serviette séchage rapide. Conseillés: tapis de yoga, grip, chaussures plate-forme, chaussures danse de salon, genouillères

Tarif. *Par quantité, en pack de points, dégressif par 10/6€, 35/5€, 75/4€ ou 250/3€ ou Cours paiement en direct 15€, pole dance 20€, coaching & pratique 40€. Inscription directement sur notre site sécurisé

www.koaching-club.com



K.Oaching 11 route de Caen Villedieu les Poêles

Cours de Fitness, WOD, Boxe, remise en forme & bien-être *1 point

Tonicité, rafermissement & WOD du coach (Working Of Day): lundi 17h30 – mardi 15h30 & 18h30 (step débutant) – mercredi 12h15 – jeudi 17h45 (FAC) & 19h15 (step initié) – vendredi 12h15 – samedi 11h15 – dimanche 10h15 (Zumba)

Cycling & cardio/renfo training HIIT (high intensity interval training): lundi 10h15 – mardi 17h30 (Strong Zumba) – mercredi 18h30 (Aéroboboxe) – jeudi 18h30 – samedi 10h15

Boxe: lundi 18h30 – mercredi 19h15 – jeudi 18h30 (Aéroboboxe)

Souplesse, équilibre & postures (Pilates): vendredi 11h15

Cours additionnels de renforcement *2 points

Tonicité et rafermissement : mercredi 14h (spécial parent ou accompagnant)

Souplesse, équilibre & postures (Yoga aérien): jeudi 15h30

Cours additionnels de danse *2 points

Ragga Dancehall (tribal, afro-latino, twerk, floorwork...) : mardi 19h

Exotic dance (floorwork et techniques autour de la barre): vendredi 18h30

Burlesque (chair dance et jeu de rôle): jeudi 20h

Pole dance & arts du cirque *3 points jeunes 2 points

Initiation (4 cours): vendredi 17h15

Pole 1 débutant(min.1 ans): mardi 20h

Pole 2 intermédiaire (min.2 ans): vendredi 19h30

Arts du cirque: (4/14 ans) mercredi 14h – (adultes) dimanche 11h

Coaching & Pratices/location *6 points

Coaching : lundi 12h15 & 20h – mardi 16h30 – mercredi 11h15 & 17h30 – jeudi 16h30 – vendredi 10h15 – samedi 12h15 – dimanche 9h

Pratice pole & aérien : mardi 16h30 – jeudi 16h30

Matériels, obligatoires: chaussures de salle propre, shorty/brassière(pole dance), leggings (hammock, silk, hoop) pas de bijoux ou piercing, pas de crème sur le corps, serviette séchage rapide. Conseillés: tapis de yoga, grip, chaussures (plate-forme), genouillères, bouteille d'eau

Tarif. *Par quantité, en pack de points, dégressif par 10/6€, 35/5€, 75/4€ ou 250/3€ ou Cours paiement en direct, fitness & musculation 10€, additionnels et jeunes 15€, pole dance & art du cirque 20€, coaching & pratique 40€. Inscription directement sur notre site sécurisé www.koaching-club.com

