

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FULL ABDOS 9h00 - 9h30	LES MILLS BODYPUMP 9h00 - 9h45	BODYSculPT 9h00 - 9h45	FULL FESSIERS 9h00 - 9h30	FAC 9h00 - 9h45		
BODYSculPT 9h30 - 10h30	URBAN ZEN 9h45 - 10h30	GYM DOUCE 9h45 - 10h30	STRETCHING 9h30 - 10h30	GYM DOUCE 9h45 - 10h30	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30
	MARCHE NORDIQUE* 10h30 - 11h30			MARCHE NORDIQUE* 10h30 - 11h30	LIA 1 10h30 - 11h15	ZUMBA 10h30 - 11h30
					LIA 2 11h15 - 12h00	
LES MILLS BODYATTACK 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	FAC 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYCOMBAT 12h30 - 13h15			
		FITNESS KIDS 14h30 - 16h00			SELF DEFENSE* 14h00 - 15h00	
		ZUMBA Kids 16h00 - 16h45			Kids BOXING* 15h00 - 16h00	
FITBALL 17h30 - 18h00	FULL ABDOS 17h30 - 18h00	STEP 1 17h30 - 18h00	LES MILLS BODYPUMP 17h30 - 18h00			
LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15	ZUMBA 18h00 - 19h00	LES MILLS BODYCOMBAT 18h00 - 19h00	LES MILLS BODYATTACK 18h00 - 19h00	SELF DEFENSE* 18h00 - 19h00		
LES MILLS SH'BAM 19h15 - 20h15	LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 - 20h00	LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15	STEP 2 19h00 - 19h45	CROSS BOXING* 19h00 - 20h00		
FAC 20h15 - 21h00	STEP 1 20h00 - 20h45	ZUMBA 20h15 - 21h00	CROSS TRAINING 20h00 - 20h45			
	SELF DEFENSE* 20h45 - 21h45					

* SUR RÉSERVATION
CONTACT THIBAUD:
06.31.98.49.23

CARDIO



: Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, et vous développerez une condition physique et une force supérieures.



: L'objectif est de développer l'endurance et la force sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.



: Un cours dansé avec des mouvements simples et des musiques toutes plus populaires et tendances les unes que les autres. Vous allez danser sur des chorégraphies vibrantes, uniques et variées. Vous allez vous entraîner sans même vous en rendre compte !



: Entraînement cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu sur rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.



: Cours à dominante cardio enchaînant des pas de marche sur le plateau et autour de celui-ci. Il est ainsi possible de construire une multitude de combinaisons et de chorégraphies.

LIA : Le Low Impact Aérobie est avant tout une discipline cardio, l'objectif étant de suivre la chorégraphie tout en gardant toujours un pied au sol. Pas de sauts ni d'acrobatie.



: Entraînement regroupant des exercices de renforcement musculaire et de cardio permettant d'améliorer la performance globale en utilisant divers matériel (sac de boxe, barre, etc.)

RENFORCEMENT



: Cours avec charges, grâce à des poids moyens et un grand nombre de répétitions, entraînement complet et une dépense calorique importante. Il tonifiera et sculptera votre corps, sans faire gonfler vos muscles.



: Cours de renforcement musculaire ciblé sur la tonification et le galbe des fessiers, la région abdominale ainsi que les membres inférieurs.



: Cours de renforcement musculaire général avec petit matériel (haltères, élastiques).



: Cours de renforcement général avec ballon et switchball.

SOUPLESSE

GYM DOUCE : Association d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme.

URBAN ZEN : Travail en concentration d'une série d'étirements de postures visant l'harmonie et l'équilibre du corps.

STRETCHING : permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.