

PLANNING DES COURS

Du Lundi au vendredi de 9h à 21h
Samedi de 9h30 à 14h – Dimanche de 10h à 14h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 - 10h45 BODY SCULPT	10h00 - 10h30 GYM DOUCE	10h00 - 10h45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 - 10h45 LES MILLS BODYPUMP		10h00 - 10h45 LES MILLS BODYPUMP
	10h30 - 11h00 STRETCHING		11h00 - 11h45 PILATES SWISS BALL		11h05 - 11h50 REGGAETON
12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP		12h30 - 13h15 GOOD BALANCE		12h30 - 13h15 GOOD COMBAT	12h00 - 13h00 ZUMBA fitness
	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYPUMP				
18h30 - 19h15 STRONG N°1 Fit	18h50 - 19h35 GOOD COMBAT	18h25 - 19h25 LES MILLS BODYPUMP	18h45 - 19h30 GOOD ATTACK		
19h20 - 20h20 ZUMBA fitness	19h40 - 20h25 GOOD BALANCE	19h30 - 20h15 STEP LIA	19h35 - 20h35 GOOD BALANCE		



Cours vidéos
Sur grand écran !



Pour raffermir le corps à l'aide de petit matériel (élastique, bâton, poids...).



Pour renforcer, tonifier et sculpter les cuisses, la ceinture abdominale et les fessiers.



Cours tout public. Permet de travailler en profondeur et en douceur tout le corps avec du petit matériel.



Vous fera travailler la souplesse. Relaxation et détente pour une bonne récupération physique.



Ce cours associe des exercices de yoga, taichi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.



Cours chorégraphié avec ou sans marche. Niveau intermédiaire à avancé.



Entraînement cardio par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme.



Cours dansé tirant ses origines de la musique des caraïbes.



Conçu pour brûler un maximum de calories tout en renforçant les cuisses, les abdos et les fessiers à l'aide d'un step tout cela au rythme de la musique.



Le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps rapidement.



Cours dansé sur de la musique latino accessible à tous grâce à des chorégraphies simples.



Sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre. Conseillé aux femmes enceintes et personnes souffrant du dos.



Cours très énergique avec des mouvements chorégraphiés et inspirés des Arts Martiaux.

