

PLANNING DES COURS

Du Lundi au vendredi de 9h à 21h
Samedi de 9h30 à 17h30 - Dimanche de 10h à 16h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	09h30 - 10h00 GYM DOUCE	10h00 - 10h45 CUISES ABDOS FESSIERS	10h00 - 10h45 LESMILLS BODYPUMP	10h00 - 10h45 LESMILLS RPM	09h30 - 10h00 G BODYSCULPT
10h00 - 10h45 G BODYSCULPT	10h15 - 10h45 G GYM DOUCE		10h50 - 11h35 PILATES		10h15 - 10h45 G BODYSCULPT
10h50 - 11h35 LESMILLS BODYBALANCE	11h00 - 11h30 G STRETCHING	11h00 - 12h00 LesMILLS BODYBALANCE			11h00 - 11h45 REGGAETON
12h30 - 13h15 LESMILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 LESMILLS RPM	12h30 - 13h15 G ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h30 LESMILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 LESMILLS BODYCOMBAT	12h00 - 13h00 ZUMBA fitness STREET DANCE - RAGGA - HIP HOP
16h45 - 17h45 LESMILLS BODYCOMBAT	16h30 - 17h30 LESMILLS BODYBALANCE	16h00 - 16h45 LESMILLS RPM			14h30 - 15h30 LESMILLS BODYATTACK.
	18h00 - 18h45 LESMILLS BODYPUMP	17h50 - 18h20 LESMILLS BODYATTACK	18h00 - 19h00 LESMILLS BODYCOMBAT	17h30 - 18h00 G ABDOS FESSIERS	LESMILLS RPM
18h30 - 19h15 G STRONG N' FIT	18h50 - 19h35 LESMILLS BODYCOMBAT	18h35 - 19h20 LESMILLS BODYPUMP		18h20 - 19h05 LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYATTACK
19h30 - 20h30 ZUMBA fitness STREET DANCE - RAGGA - HIP HOP	19h40 - 20h25 LESMILLS BODYBALANCE	19h35 - 20h20 G STEP 2	19h30 - 20h30 LesMILLS BODYBALANCE	19h20 - 20h05 PILATES	LESMILLS BODYBALANCE

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

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

STEP 1 2 Cours chorégraphié avec une marche. Niveau débutant / intermédiaire et avancé.

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

REGGAETON

Cours dansé tirant ses origines de la musique des caraïbes.

STRONG N' FIT

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.

GYM DOUCE

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

STRETCHING

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

LESMILLS RPM Cours de vélo en salle. Très cardio, les intervalles d'entraînement permettent de brûler plus de 600 calories en 45 minutes.

LESMILLS BODYATTACK Entrainement cardio par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme.

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

LESMILLS BODYPUMP

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

LESMILLS BODYCOMBAT

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

ZUMBA fitness

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

PILATES

Solicite 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.

NOUVEAU !
Cours vidéos
Sur grand écran !