

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	10h20 - 11h05  LES MILLS BODYPUMP		10h00 - 10h45  LES MILLS BODYPUMP
	10h30 - 11h00  STRETCHING				11h05 - 11h50 REGGAETON
		12h30 - 13h15  PILATES		12h30 - 13h15  GOOD ATTACK	12h00 - 13h00  ZUMBA
	18h15 - 19h00  LES MILLS BODYPUMP		18h00 - 19h45  PILATES	18h00 - 18h45  LES MILLS BODYPUMP	 <i>Cours vidéos Sur grand écran !</i>
18h30 - 19h15  STRONG N' Fit	19h05 -  GOOD COMBAT	18h25 - 19h25  LES MILLS BODYPUMP	19h05 - 20h05  GOOD BALANCE	18h50 - 19h35  GOOD COMBAT	
19h20 - 20h20  ZUMBA	19h55 -  GOOD BALANCE	19h30 - 20h15  STEP LIA			



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.

Infos et réservations :
www.fitness-goodgym.com
10, rue des époux Lesgourgues
33400 Talence
05 56 80 51 91