



PROGRAMME DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:30 - 9:25	LES MILLS BODYBALANCE	BODY SHAPE		ABDO/DOS 40'	LES MILLS BODYPUMP		
09:30 - 10:25	ZUMBA	LES MILLS BODYBALANCE	PILOXING	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
10:30 - 11:25	LES MILLS GRIT 30'		STRETCHING		STRETCHING	SPINNING	SPINNING
12:15 - 13:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS GRIT 30'	LES MILLS RPM	SPINNING	LES MILLS CXWORX		
17:30 - 18:25	LES MILLS RPM	TBC	BODY SHAPE	PILOXING	DANCE		
18:30 - 19:25	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS GRIT 30'	LES MILLS RPM	SPINNING		
19:30 - 20:25	PILATES	ABDO/DOS 40'	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE			

ABDO/DOS :

Renforcement musculaire pour les abdos et lombaires.

BODY SHAPE :

Renforcement musculaire général avec utilisation des haltères pour une meilleure tonification.

TBC :

Total Body Condition (Condition Physique).

PILATES :

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.
On insiste particulièrement sur les exercices pour les bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers).



Programme de fitness (condition physique) s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines, salsa, merengue, cumbia, reggaeton.



Cours de fitness intense qui mélange danse, boxe et pilates.



Cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.



Cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP™ vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante.



CXWORX™ rassemble les éléments essentiels pour un corps plus fort tout en sculptant votre taille. Un centre du corps plus fort vous rendra plus efficace dans tout ce que vous ferez, c'est le pilier sur lequel s'appuient toutes les parties de votre corps.



Cours de vélo en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.



Cours de fitness de 30 minutes pendant lesquelles on alterne efforts de très haute intensité et brèves pauses de récupération.