



Programme des cours à partir du lundi 01 Avril 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:30 - 9:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	BODY SHAPE		ABDO/DOS 40'	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
09:30 - 10:30	<b>ZUMBA</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>PILOXING</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
10:30 - 11:30	HIIT 30'		STRETCHING	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	STRETCHING	SPINNING	SPINNING
12:15 - 13:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	HIIT 30'	SPINNING	SPINNING	<b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>		
18:00 - 19:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	SPINNING	<b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		
19:00 - 20:00	PILATES	STRETCHING	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>			
20:00 - 20:30	<b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>		<b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>				

**ABDO/DOS :**

Renforcement musculaire pour les abdos et lombaires.

**BODY SHAPE :**

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

**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).

**SPINNING**

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

**HIIT**

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



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.



Le BODYATTACK™ est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés.

Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.