



Programme des cours à partir du Samedi 1er Juin 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:30 - 09:30 LES MILLS BODYBALANCE	08:30 - 09:30 BODYSHAPE		08:30 - 09:10 ABDO / FESSIER	08:30 - 09:30 LES MILLS BODYPUMP		
09:30 - 10:30 ZUMBA	09:30 - 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	09:30 - 10:30 PILOXING	09:30 - 10:30 LES MILLS BODYPUMP	09:30 - 10:30 ZUMBA	09:30 - 10:30 LES MILLS BODYBALANCE	09:30 - 10:30 LES MILLS BODYPUMP
10:30 - 11:30 YOGA		10:30 - 11:30 STRETCHING	10:30 - 11:30 PILATES	10:30 - 11:30 STRETCHING	10:30 - 11:30 SPINNING	10:30 - 11:30 SPINNING
12:15 - 13:00 LES MILLS BODYPUMP		12:15 - 13:00 SPINNING		12:15 - 12:45 LES MILLS CXWORX		
18:00 - 19:00 BODYSHAPE	18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 - 19:00 SPINNING	<u>18:30 - 19:00</u> LES MILLS CXWORX	18:00 - 19:00 YOGA		
19:00 - 20:00 PILATES	19:00 - 20:00 STRETCHING	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYBALANCE			
20:00 - 20:30 LES MILLS CXWORX		20:00 - 20:30 LES MILLS CXWORX				

ABDO/FESSIER :

Renforcement musculaire pour les abdos et le fessiers.

BODYSHAPE :

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.

STRETCHING :

Forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.

YOGA :

Discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.



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.