



Programme des cours à partir du **LUNDI 4 NOVEMBRE 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 CIRCUIT TRAINING		
18:00 - 19:00 BODYSHAPE	18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 - 18:30 CIRCUIT TRAINING	18:30 - 19:00 CIRCUIT TRAINING	18:00 - 19:00 YOGA		
19:00 - 20:00 PILATES	19:00 - 20:00 STRETCHING	18:30 - 19:30 BODYSHAPE	19:00 - 20:00 SPINNING			
20:00 - 20:30 CIRCUIT TRAINING		19:30 - 20:30 LES MILLS BODYBALANCE				

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.

CIRCUIT TRAINING

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.