



## Programme des cours du lundi 29 juin 2020

| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI  | DIMANCHE   |
|---|---|---|--|--|---|--|
| 08:30 - 09:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b> | 08:30 - 09:30<br><b>BODYSHAPE</b>                       |   |  | 08:30 - 09:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> |   |  |
| 09:30 - 10:30<br><b>ZUMBA</b>                           | 09:30 - 10:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b> | 09:30 - 10:30<br><b>PILOXING</b>                        | 09:00 - 09:40<br>ABDO / FESSIER                      | 09:30 - 10:30<br><b>ZUMBA</b>                        | 09:30 - 10:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b> | 09:30 - 10:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> |
| 10:30 - 11:30<br><b>YOGA</b>                            |   | 10:30 - 11:30<br><b>STRETCHING</b>                      | 10:00 - 11:00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b> | 10:30 - 11:30<br><b>STRETCHING</b>                   | 10:30 - 11:30<br><b>SPINNING</b>                        | 10:30 - 11:30<br><b>SPINNING</b>                     |
| 12:15 - 13:00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b>    |   | 12:15 - 13:00<br><b>SPINNING</b>                        |  |  |   |  |
| 18:00 - 19:00<br><b>BODYSHAPE</b>                       | 18:00 - 19:00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b>    | 18:00 - 19:00<br><b>BODYSHAPE</b>                       | 18:00 - 19:00<br><b>PILATES</b>                      | 18:00 - 19:00<br><b>YOGA</b>                         |   |  |
| 19:00 - 20:00<br><b>PILATES</b>                         | 19:00 - 20:00<br><b>STRETCHING</b>                      | 19:00 - 20:00<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b> | 19:00 - 19:45<br><b>SPINNING</b>                     |  |   |  |
|   |   |   |  |  |   |  |

**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.