



Programme des cours à partir du 09 janvier 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30 - 10:30 <b>LATINO JAM</b>	09:30 - 10:30 FUNCTIONAL FLOW	09:30 - 10:30 <b>GINGA DANCE</b>	09:30 - 10:30 <b>BODYSHAPE</b>	09:30 - 10:30 <b>GINGA DANCE</b>	09:30 - 10:30 <b>PILATES</b>	09:30 - 10:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10:30 - 11:30 <b>YOGA</b>	10:30 - 11:30 <b>STRETCHING</b>	10:30 - 11:30 <b>SOPHROFLOW</b>	10:30 - 11:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10:30 - 11:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10:30 - 11:30 <b>GROUP CYCLE</b>	10:30 - 11:30 <b>GROUP CYCLE</b>
12:15 - 13:00 	12:15 - 13:00 	12:30 - 13:15 <b>FIT BACK</b> Gym de Dos	12:15 - 13:00 	12:15 - 13:00 <b>GROUP CYCLE</b>	12:15 - 13:00 	12:15 - 13:00 
17:00 - 18:00 	17:00 - 18:00 	17:00 - 18:00 		17:00 - 18:00 	17:00 - 18:00 	17:00 - 18:00 
18:00 - 18:30 <b>ABDO KILLER</b>						
18:30 - 19:30 <b>BODYSHAPE</b>	18:30 - 19:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:30 - 19:30 <b>CORE &amp; STRETCH</b>	18:30 - 19:00 <b>HIIT</b> 19:00 - 20:00 <b>GROUP CYCLE</b>	18:30 - 19:30 <b>YOGA</b>		
19:30 - 20:30 <b>STRETCHING</b>	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	19:30 - 20:30 <b>LATINO JAM</b>				

## 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).

## GROUP CYCLE :

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.

## HIIT :

Un entraînement HIIT en team où vous travaillez intensément pour devenir rapidement fit. S'amuser, se sentir puissant, assuré, en confiance, ambitieux, compétitif, dominant, tendance, avoir un mental résistant. Un entraînement de 30 min, qui contient des exercices de courtes ou moyenne durée exécutés à une intensité supérieure au seuil d'anaérobie, suivis de périodes de récupération.

## DANCE :

Mouvement de danse chorégraphique. Du fun, de la bonne musique, venez transpirer dans la bonne humeur.

## LATINO JAM :

'Latino Jam' est un cours de danse basé sur des chorégraphies, à partir de mouvements simples et entraînants. Il vous suffit d'un sens du rythme basique et l'envie de bouger. C'est un cours de cardio, un mélange détonnant de mouvements de danse, rythmés par les meilleurs tubes. Chacun des morceaux a sa propre chorégraphie. De plus, il vous permettra de brûler des calories, tonifier votre corps.

## CORE & STRETCH :

Ce cours combine un entraînement complet des muscles visant à renforcer le centre du corps et améliorer la posture ainsi que l'assouplissement de la musculature qui vise à détendre et relaxer le corps et l'esprit.

Le Core Training, littéralement entraînement du centre, fait référence à des exercices sollicitant les muscles fonctionnels.

## GINGA DANCE

Combinaison de certaines variations chorégraphiques qui travaillent le corps avec énergie. Un subtil mélange de rythme latinos et brésiliens, de la samba, lambada, Brésilien Funk, salsa, bachata, merengue et beaucoup plus. Idéal pour s'amuser et se mettre ou se remettre en forme.

## FUNCTIONAL FLOW :

Functional Flow entraîne vos muscles à travailler ensemble et les prépare aux tâches quotidiennes en simulant des mouvements courants que vous pourriez faire à la maison, au travail ou dans le sport. Tout en utilisant simultanément divers muscles du haut et du bas du corps, le Functional Flow met également l'accent sur la stabilité du tronc.

## FIT BACK :

Avec la majeure partie du temps de la journée passée au bureau devant un ordinateur, notre dos souffre grandement de ces mauvaises postures. Si vous souhaitez atténuer les conséquences négatives de cette mauvaise posture, renforcer votre dos, venez nous rejoindre et laissez le stress derrière vous !

## SOPHROFLOW :

Fusion de trois disciplines qui se complètent en même temps dans une activité de renforcement musculaire dynamique et qui fait travailler le corps et l'esprit.

## ABDOS KILLER :

Améliore l'endurance musculaire sur la partie abdominale.



BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme – rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps. Vous brûlerez beaucoup de calories.



Le BODYCOMBAT fait travailler vos jambes, tonifie vos bras, votre dos et vos épaules et constitue un entraînement phénoménal des muscles de la ceinture abdominale. Vous brûlez les calories, développez votre coordination, votre agilité et votre vitesse, et vous sentez fort.



CORE : Ce programme affute le torse et les muscles de soutien qui connectent le haut du corps au bas du corps. C'est idéal pour raffermir le ventre et les fessiers, ainsi que pour améliorer la force fonctionnelle et en prévention des blessures.



Un cours de danse ludique et incroyablement addictif. Le SH'BAM™ est une zone sans ego – aucune expérience de danse n'est nécessaire. Tout ce qu'il faut c'est une attitude positive et déléguée. Ne soyez pas timide – même si vous pensez ne pas y arriver, vous finirez le cours avec la preuve que vous en êtes capable !



Le RPM™ est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.



Idéal pour tout le monde, BODYBALANCE™ est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Pendant le cours de BODYBALANCE, sur une bande son inspirante, vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates.



LES MILLS SPRINT™ est un entraînement à haute intensité (HIIT), à base de vélo indoor permettant d'obtenir des résultats très rapidement. C'est un style d'entraînement court et intense qui donne des résultats rapides avec un niveau d'impact minimum pour les articulations.