



Programme des cours à partir du 4 septembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:30 - 09:30 LES MILLS <b>RPM</b>	08:30 - 09:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	08:30 - 09:30 LES MILLS <b>CXWORX</b>	08:30 - 09:30 LES MILLS <b>SH'BAM</b>	08:30 - 09:30 LES MILLS <b>RPM</b>		
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>TOTAL BODY</b>	09:30 - 10:30 <b>PILATES</b>	09:30 - 10:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
10:30 - 11:30 <b>YOGA</b>	10:30 - 11:30 <b>PILATES</b>	10:30 - 11:30 <b>SOPHROFLOW</b>	10:30 - 11:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	10:30 - 11:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	10:30 - 11:30 <b>GROUP CYCLE</b>	10:30 - 11:30 <b>GROUP CYCLE</b>
12:15 - 13:00 ABDOS FESSIERS	12:15 - 13:00 LES MILLS <b>RPM</b>	12:15 - 13:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	12:15 - 13:00 LES MILLS <b>RPM</b>	12:15 - 13:00 ABDOS FESSIERS	12:15 - 13:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b>	12:15 - 13:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>
16:30 - 17:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	17:00 - 18:00 LES MILLS <b>CXWORX</b>	17:00 - 18:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		17:00 - 18:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	17:00 - 18:00 LES MILLS <b>sprint</b>	17:00 - 18:00 LES MILLS <b>RPM</b>
17:30 - 18:00 ABDOS KILLER						
18:00 - 19:00 <b>TOTAL BODY</b>	18:30 - 19:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18:30 - 19:30 <b>CROSS TRAINING</b>	18:30 - 19:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	18:30 - 19:30 <b>YOGA</b>		
19:00 - 20:00 <b>GROUP CYCLE</b>	19:30 - 20:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	19:30 - 20:30 <b>CORE &amp; MOBILITY</b>				

- LATINO JAM** 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.
- ABDOS FESSIERS** Type d'entraînement physique visant à renforcer et à tonifier à la fois les muscles abdominaux et les muscles fessiers. Cette approche combine des exercices ciblant les muscles de la région abdominale (ventre) et les muscles des fesses (fessiers) dans le but d'améliorer la force, la stabilité et l'apparence de ces zones.
- YOGA** Le yoga, comme la vie, c'est de trouver le bonheur et la sérénité dans l'instant. Tout le monde peut pratiquer le yoga. Peu importe l'âge, l'expérience ou le niveau de flexibilité - nous pouvons tous bénéficier du yoga si nous maintenons la «flexibilité mentale» et la patience. Les séances de yoga aident à rétablir l'équilibre de votre journée.
- ABDOS KILLER** Type d'entraînement ou d'exercices visant spécifiquement à renforcer et à tonifier les muscles abdominaux de manière intense. Ces exercices sont conçus pour cibler les muscles de la région abdominale, y compris les muscles de la paroi abdominale avant, latérale et inférieure.
- TOTAL BODY** Total Body est une approche d'entraînement physique qui vise à solliciter et renforcer l'ensemble des groupes musculaires du corps. Cette méthode d'entraînement se caractérise par l'utilisation de mouvements polyvalents et fonctionnels.
- GROUP CYCLE** En selle du Group Cycle pour s'entraîner comme un coureur de vélo de route tout en s'amusant et découvrir que c'est facile de garder la forme ou d'améliorer ses performances sportives. Grâce à la simplicité du geste technique, combinée à la polyvalence du Group Cycle, vous pourrez facilement atteindre des objectifs spécifiques, y compris la perte de poids, améliorer votre tonus musculaire et la force, ainsi que stimuler votre système cardio-vasculaire.
- 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.
- PILATES** Le Pilates est une routine de conditionnement du corps qui peut aider à acquérir de la souplesse, de la force musculaire et de l'endurance dans les jambes, les abdominaux, les bras, les hanches et le dos. Il met l'accent sur l'alignement des vertèbres et du bassin, la respiration, et développe un noyau solide ou ainsi-dit central, de sorte à améliorer la coordination et l'équilibre.
- GINGA DANCE** Combinaison de certaines variations chorégraphiées 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 remettre en forme.
- 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. Grâce à des techniques simples, accessibles à tous, la sophroflow offre des outils efficaces qui vont vous permettre d'amortir les impacts du stress, sur le plan physiologique, psychologique et émotionnel.
- CROSS TRAINING** Le Cross Training est un entraînement croisé de force et de conditionnement qui consiste en des séances d'entraînement comprenant des mouvements fonctionnels comme des variations de squats, de soulevés de terres (deadlift) et de levées de poids effectuées pendant une durée déterminée pour développer la masse musculaire.
- CORE & MOBILITY** Entraînement des muscles profonds et de la mobilité. Cet entraînement se compose de deux parties dans la même séance. L'entraînement de base fait référence à un type de programme d'exercices axé sur le renforcement et le conditionnement des muscles du corps. L'exercice de mobilité est un type d'exercice ou de mouvement spécialement conçu pour améliorer et renforcer la mobilité.
- BODYSHAPE** Entraînement visant à sculpter et à tonifier le corps en se concentrant sur plusieurs groupes musculaires. L'objectif principal du BodyShape est de favoriser la définition musculaire, la force et l'amélioration de la condition physique générale.
- CIRCUIT TRAINING** Méthode d'entraînement qui consiste à effectuer un ensemble prédéfini d'exercices différents, appelés stations, les uns après les autres, en suivant un ordre spécifique. Chaque station cible un groupe musculaire ou un aspect spécifique de la condition physique. Les exercices peuvent être variés, allant de la musculation à l'entraînement cardiovasculaire en passant par les exercices de flexibilité.
-  **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.
-  **BODYBALANCE**™ est 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.
-  **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.
-  **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.
-  **CXWORX** 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.
-  **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 fier.
-  **SH'BAM**™ est 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 délurée. Ne soyez pas timide – même si vous pensez ne pas y arriver, vous finirez le cours avec la preuve que vous en êtes capable !