

# PLANNING COURS COLLECTIFS

## SEPTEMBRE 2025

LUNDI

8H30 > 9H30

▶ **LES MILLS**  
**RPM**

9H30 > 10H30

LATINO JAM

10H30 > 11H30

YOGA

12H30 > 13H15

ABDO FESSIERS

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18H > 19H  
CIRCUIT  
TRAINING

new

19H > 20H  
GROUP  
CYCLE

MARDI

8H30 > 9H30

▶ **LES MILLS**  
**CORE**

9H30 > 10H30

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

10H30 > 11H30

GYM DU DOS

12H30 > 13H15

RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

18H30 > 19H30

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

19H30 > 20H30

▶ **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

MERCREDI

8H30 > 9H30

▶ **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

9H30 > 10H30

GINGA  
DANCE

new

10H30 > 11H30

SOPHROFLOW

12H30 > 13H15

FUNCTIONAL  
TRAINING

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

18H30 > 19H30

ABDOS  
FESSIERS

new

19H30 > 20H30

BOXE

JEUDI

8H30 > 9H30

▶ **LES MILLS**  
**SH'BAM**

9H30 > 10H30

CARDIO  
SHAPE

10H30 > 11H30

PILATES

12H30 > 13H15

BOOTCAMP

18H30 > 19H30

CYCLE CORE  
XT

new

19H30 > 20H

FINISHER

new

VENDREDI

8H30 > 9H30

▶ **LES MILLS**  
**RPM**

9H30 > 10H30

FUNCTIONAL  
FLOW

10H30 > 11H30

SWISS BALL

12H30 > 13H15

SMALL GROUP  
TRAINING

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

18H30 > 19H30

YOGA

19H30 > 20H30

▶ **LES MILLS**  
**CORE**

SAMEDI

9H30 > 10H30

PILATES

10H30 > 11H30

GROUP CYCLE

12H30 > 13H15

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

DIMANCHE

9H30 > 10H30

▶ **LES MILLS**  
**BODYPUMP**

10H30 > 11H30

GINGA DANCE

new

12H30 > 13H15

▶ **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

17H > 18H

▶ **LES MILLS**  
**RPM**

VITALY

EXCELLENCE &  
PERFORMANCE

# Votre 1<sup>ère</sup> séance d'accompagnement offerte

Réservez en ligne sur [Vitaly-fit.lu](http://Vitaly-fit.lu), par téléphone au (+352) 27 03 00 57

<b>LATINO JAM</b> <p>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.</p>	<b>ABDOS FESSIERS <small>new</small></b> <p>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.</p>	<b>YOGA</b> <p>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.</p>	<b>GROUP CYCLE</b> <p>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</p>	<b>FUNCTIONAL FLOW</b> <p>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.</p>
<b>PILATES</b> <p>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.</p>	<b>GINGA DANCE <small>new</small></b> <p>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 mettre ou se remettre en forme.</p>	<b>SOPHROFLOW</b> <p>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.</p>	<b>CYCLECORE XT <small>new</small></b> <p>Le CycleCore XT est un cours intensif qui combine le meilleur du cyclisme en salle et du renforcement musculaire fonctionnel. Conçu pour brûler un maximum de calories tout en développant force et endurance, ce programme alterne des séquences de cardio sur vélo et des exercices inspirés du Crossfit.</p>	<b>CARDIO SHAPE</b> <p>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.</p>

<p><b>BODY BUMP LES MILLS</b></p> <p>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.</p>	<p><b>BODYBALANCE LES MILLS</b></p> <p>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.</p>	<p><b>RPM LES MILLS</b></p> <p>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.</p>	<p><b>CORE LES MILLS</b></p> <p>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.</p>
<p><b>BODYCOMBAT LES MILLS</b></p> <p>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.</p>	<p><b>SH'BAM LES MILLS</b></p> <p>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 !</p>	<p><b>GYM DU DOS</b> <b>new</b></p> <p>Amélioration de la posture, de la souplesse, apporte bien-être.</p>	

RUE DES THERMES  
L-8018 STRASSEN  
TEL. 27 03 00 57  
INFO@VITALY-FIT.LU  
PARKING GRATUIT

VITALY  
FIT

EXCELLENCE &  
PERFORMANCE

LUNDI > VENDREDI  
7H-22H  
WEEK-ENDS & JOURS FÉRIÉS  
9H-18H

