

PLANNING COURS COLLECTIFS

7J/7

6H - 22H
du lundi au vendredi

8H - 20H
samedi et dimanche

COURS COLLECTIFS

YOGA	Travail de la respiration, la méditation et la concentration. Libère les tensions efficace pour se détendre, se relaxer et vivre mieux
STRETCHING	Améliore la souplesse et l'équilibre corporel
PILATES	Renforcement des muscles profonds et posturaux pour être plus fort et plus stable
SWISS BALL	Renforcement musculaire, gainage, équilibre, soulagement des douleurs et prévention des blessures
ZUMBA	Cours de danses latines complet : idéal pour brûler des calories tout en s'amusant
CAF FULL ABDOS ABDOS/ FESSIERS	Cuisses / Abdos / Fessiers : 30min pour un corps sculpté
GYM FORM	Renforcement musculaire généralisé
GYM DOUCE	Mobilité et tonification en douceur
STEP	Session fitness qui consiste à réaliser une série d'exercices de montée et de descente sur une marche. Tonification et minceur
CIRCUIT TRAINING	Exercices variés et ludiques pour travailler le cardio et le renforcement musculaire
FULL BOXE	Enchaînement de mouvements d'arts martiaux. Coups de poing et coups de pieds sur sac de frappe
BODY PUMP LES MILLS	Renforcement et développement musculaire pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme
RPM LES MILLS	Session de vélo indoor qui donne un maximum de résultats et permet de brûler un max de calories
BODY ATTACK LES MILLS	Session fitness énergisante pour développer ta capacité cardio et améliorer ta forme physique
BODY JAM LES MILLS	Session danse pendant laquelle on se laisse aller sur les derniers hits en apprenant les pas les plus stylés
LES MILLS CORE LES MILLS	30 à 45min d'entraînement intensif pour tonifier ton buste, tes abdos et tes jambes pour une silhouette tonique et sportive
BODY BALANCE LES MILLS	Inspiré du yoga, du Pilates et du Tai chi pour améliorer la souplesse et se renforcer en étant serein et détendu

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H30 - 10H15

9H30 - 10H15

9H30 - 10H15

9H30 - 10H15

9H30 - 10H

10H - 10H45

GYM FORM

ZUMBA

CAF

RPM
LES MILLS

GYM
DOUCE

LES MILLS
CORE
LES MILLS

CIRCUIT
TRAINING

10H15 - 11H

10H15 - 11H

10H15 - 11H45

10H30 - 11H15

10H - 11H

10H45 - 11H15

STRETCHING

SWISS BALL

YOGA

BODY BALANCE
LES MILLS

PILATES

ABDOS
FESSIERS

12H30 - 13H15

12H30 - 13H15

12H30 - 13H15

12H30 - 13H15

11H15 - 12H

BODY ATTACK
LES MILLS

LES MILLS
CORE
LES MILLS

BODY PUMP
LES MILLS

FULL BOXE

STRETCHING

17H30 - 18H15

17H30 - 18H15

17H30 - 18H

17H30 - 18H15

17H30 - 18H15

CAF

RPM
LES MILLS

BODY BALANCE
LES MILLS

FULL ABDOS

GYM FORM

BODY PUMP
LES MILLS

18H15 - 18H45

18H15 - 18H45

18H-18H45 18H30-19H15

18H15 - 19H

18H30 - 19H15

PROFITEZ DU

STUDIO

FITNESS PARK

AVEC NOS

COURS VIDÉO

LES MILLS
CORE
LES MILLS

FULL ABDOS

BODY
PUMP
LES MILLS

RPM
LES MILLS

BODY ATTACK
LES MILLS

STEP

RPM
LES MILLS

18H45 - 19H30

18H45 - 19H30

18H45 - 19H30

19H - 19H30

19H15 - 20H

BODY PUMP
LES MILLS

BODY ATTACK
LES MILLS

BODY JAM
LES MILLS

LES MILLS
CORE
LES MILLS

BODY BALANCE
LES MILLS

19H30 - 20H15

19H30 - 20H15

19H30 - 20H15

19H30 - 20H15

BODY JAM
LES MILLS

FULL BOXE

PILATES

ZUMBA

■ COURS SUR RÉSERVATION