

PLANNING COURS DE FITNESS

CXWORX

Cours permettant de renforcer et tonifier les muscles du centre du corps: taille, fessiers et bas du dos. Programme intense et efficace mettant votre corps et votre mental au défi.

BODYPUMP

Cours original avec poids qui sculpte, renforce, tonifie tout votre corps rapidement.

S'SILHOUETTE

Sculpter votre silhouette en travaillant le haut et le bas de votre corps.

FESSIERS 3D

Renforcement musculaire très ciblé uniquement sur les fessiers, les abdos et le bas du dos.

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ouverture	9h30						9h00
9h45 - 10h30	S'SILHOUETTE ^{45'}	LES MILLS CXWORX ^{30'}	LES MILLS BODYPUMP ^{55'}	PILATES ^{45'}	LES MILLS BODYPUMP ^{45'}	LES MILLS CXWORX ^{30'}	LES MILLS BODYPUMP ^{55'} 10h00 - 11h00
10h30 - 11h15	LES MILLS BODYBALANCE ^{45'}	LES MILLS BODYPUMP ^{45'}		LES MILLS BODYPUMP ^{45'}	S'STRETCH ^{45'}	S'STRETCH ^{45'}	ZONE ROUGE ^{30'} 11h00 - 11h30
12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP ^{45'}	S'SILHOUETTE ^{45'}	LES MILLS BODYATTACK ^{45'}	BOXING ^{45'}	LES MILLS CXWORX ^{30'}		
Fermeture	14h00 - 15h00					13h30 - 14h30	
17h30 - 18h30	ZONE ROUGE ^{30'}	FESSIERS 3D ^{55'}	PILATES ^{45'} 17h45 - 18h30	LES MILLS BODYBALANCE ^{55'}			
18h30 - 19h30	LES MILLS BODYATTACK ^{55'} LES MILLS BODYPUMP ^{55'}	LES MILLS BODYPUMP ^{55'} LES MILLS BODYCOMBAT ^{55'}	LES MILLS CXWORX ^{30'} ZONE ROUGE ^{30'}	LES MILLS BODYATTACK ^{55'}	LES MILLS CXWORX ^{30'} LES MILLS BODYATTACK ^{30'}		
19h30 - 20h30	LES MILLS BODYBALANCE ^{55'}	LES MILLS BODYJAM ^{55'}	LES MILLS BODYATTACK ^{55'}	LES MILLS BODYPUMP ^{55'}	LES MILLS BODYCOMBAT ^{55'}		
Fermeture	21h00					19h00	

BODYATTACK

Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports dont l'objectif est de développer l'endurance et la force. Ambiance électrique.

BODYCOMBAT

Cours cardio extrêmement défoulant qui s'inspire des arts martiaux et puise dans les disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le muay thai.

BODYBALANCE

Cours associant des exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates. Améliore la force et la souplesse, réduit le stress, sensation de sérénité et de bien être.

BODYJAM

Cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.