

PLANNING FITNESS - A PARTIR DU 7 JANVIER 2019

Planning non contractuel, susceptible de modification en cours d'année et de réduction pendant les vacances scolaires

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE	SALLE DE FITNESS	SALLE DE BIKE
10h - 10h30 TOTAL BODY	10h - 10h45 LES MILLS RPM	10h - 10h45 LES MILLS SH'BAM LIGHT	10h - 10h30 LES MILLS RPM		10h - 10h45 LES MILLS RPM	10h - 10h45 TOTAL BODY	10h - 10h30 LES MILLS RPM	10h - 10h30 ABDOS CUISSSES	10h - 10h45 LES MILLS RPM	10h - 11h LES MILLS BODYPUMP	10h - 10h30 LES MILLS RPM		10h30 - 11h15 LES MILLS RPM
10h30 - 11h15 LES MILLS BODYBALANCE	11h15 - 11h45 LES MILLS RPM	10h45 - 11h30 FAC	11h - 11h45 LES MILLS RPM		11h15 - 11h45 LES MILLS RPM	10h45 - 11h30 Stretching	11h - 11h45 LES MILLS RPM	10h30 - 11h15 PILATES	11h15 - 11h45 LES MILLS RPM		11h10 - 11h55 LES MILLS RPM		
12h30 - 13h LES MILLS CXWORX	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 Biking	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYBALANCE	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	12h30 - 13h15 LES MILLS SH'BAM	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM		14h30 - 15h15 LES MILLS RPM	HORAIRE DU CLUB LUNDI AU VENDREDI 9h30 - 21h30 SAMEDI 9h30 - 12h30 14h - 18h30 DIMANCHE 9h30 - 12h30	
	15h30 - 16h15 LES MILLS RPM		14h - 14h45 LES MILLS RPM		17h - 17h30 LES MILLS RPM		16h - 16h30 LES MILLS RPM		15h - 15h30 LES MILLS RPM		17h - 17h45 LES MILLS RPM		
17h15 - 17h45 ABDOS CUISSSES	17h30 - 18h15 LES MILLS RPM	17h45 - 18h15 LES MILLS HIIT Fitness	17h45 - 18h15 LES MILLS RPM	17h45 - 18h15 LES MILLS CXWORX	17h30 - 18h15 LES MILLS RPM	17h30 - 18h15 PILATES	17h30 - 18h15 LES MILLS RPM		17h30 - 18h LES MILLS CXWORX				
17h45 - 18h30 LES MILLS BODYPUMP		18h15 - 18h45 LES MILLS BODYATTACK	18h15 - 19h LES MILLS SH'BAM	18h15 - 19h LES MILLS SH'BAM	18h30 - 19h15 LES MILLS RPM	18h15 - 18h45 LES MILLS CXWORX	18h15 - 18h45 LES MILLS BODYATTACK	17h30 - 18h LES MILLS CXWORX	18h - 19h LES MILLS BODYCOMBAT				
18h30 - 19h30 LES MILLS BODYCOMBAT	19h - 19h45 LES MILLS RPM	18h45 - 19h45 LES MILLS BODYJAM	18h45 - 19h30 LES MILLS RPM	19h - 20h LES MILLS BODYPUMP		18h45 - 19h45 LES MILLS BODYATTACK	19h - 19h45 LES MILLS RPM	18h - 19h LES MILLS BODYCOMBAT	18h - 18h45 LES MILLS RPM				
19h30 - 20h30 LES MILLS BODYBALANCE		19h45 - 20h45 LES MILLS BODYCOMBAT		20h - 20h45 LES MILLS BODYATTACK		19h45 - 20h45 LES MILLS BODYPUMP		19h - 20h LES MILLS BODYBALANCE					

VivaForm
AU CŒUR DE LA FORME

- Cours d'interval training, inspiré de nombreux sports, développe l'endurance et la force, énergie garantie 735 kcal
- Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux 700 kcal
- Pédalez au rythme de la musique 675 kcal
- Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé 530 kcal
- Cours de renforcement musculaire du centre du corps (Abdominaux) 230 kcal
- High Intensity Interval Training : Cours dynamique basé sur la notion de fractionné pour améliorer sa condition physique grâce à des exercices cardios et renfos 320 kcal
- Cours d'entretien musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) 250 kcal
- Cours de renforcement musculaire ciblé sur les Abdominaux et les Cuisses avec ou sans petit(s) matériel(s) 200 kcal
- Cours de Cuisses - Abdos - Fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s) 310 kcal
- Cours de danse hyper fun pour bouger sans avoir l'air de faire du sport. Tonifier votre corps et améliorer votre coordination sur des rythmes variés. 500 kcal
- Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse 530 kcal
- Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Tai Chi 390 kcal
- Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds 188 kcal
- Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire 160 kcal