

# Planning fitness

à partir du **30 août 2021**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:45 - 10:30 <b>Body Sculpt</b>	9:45 - 10:30 <b>Fit'Stick</b>	9:45 - 10:30 <b>L.I.A.</b>	9:45 - 10:30 <b>Total body</b>	9:45 - 10:30 <b>F.A.C.</b>
10:30 - 11:15 <b>Pilates</b>	10:30 - 11:15 <b>F.A.C.</b>	10:30 - 11:15 <b>Pilates</b>	10:30 - 11:15 <b>Stretching</b>	10:30 - 11:15 <b>Yoga</b>
12:30 - 13:15 <b>Lesmills Core</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodypump</b>	12:30 - 13:15 <b>Body Sculpt</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodybalance</b>	12:30 - 13:15 <b>Fit'Stick</b>
18:00 - 18:45 <b>Step évolutif</b>	18:00 - 18:45 <b>Lesmills CORE</b>	17:45 - 18:15 <b>Hiit Training</b>	18:00 - 18:45 <b>F.A.C.</b>	17:30 - 18:00 <b>Lesmills CORE</b>
18:45 - 19:45 <b>Bodycombat</b>	18:45 - 19:45 <b>Bodyjam</b>	18:15 - 19:00 <b>Bodyattack</b>	18:45 - 19:45 <b>Bodyattack</b>	18:00 - 19:00 <b>Bodycombat</b>
	18:45 - 19:30 <b>Biking</b>		19:00 - 19:45 <b>Biking</b>	
19:45 - 20:30 <b>Power Training</b>	19:45 - 20:30 <b>Bodybalance</b>	19:00 - 20:00 <b>Bodypump</b>	19:45 - 20:45 <b>Bodypump</b>	19:00 - 20:00 <b>Bodybalance</b>

## Horaires du club

Lundi au Vendredi

9:30 - 21:30

Samedi

9:30 - 12:30

14:00 - 18:30

Dimanche

9:30 - 12:30

## Samedi

9:45 - 10:45  
**Bodypump**

10:45 - 11:30  
**Bodybalance**

Découvrez  
tous nos cours !



**Bodyattack** - 735 kcal

Cours d'interval training, inspiré de nombreux sports, développe l'endurance et la force, énergie garantie !

**Bodycombat** - 700 kcal

Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux.

**Biking** - 630 kcal

Pédalez au rythme de la musique.

**Power Training** - 230 kcal

Exercices en circuit permettant de travailler la force et le cardio.

**Bodyjam** - 530 kcal

Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse.

**Fit'Stick** - 530 kcal

Cours dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail cardio et danse en utilisant des baguettes.

**Bodypump** - 530 kcal

Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.

**Lesmills CORE** - 230 kcal

Cours de renforcement musculaire du centre du corps (abdominaux).

**F.A.C.** - 320 kcal

Cours de cuisses - abdos - fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s).

**Hiit Training** - 320kcal

Cours qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres afin d'améliorer sa condition physique.

**Step Évolutif** - 420 kcal

Cours tonique utilisant un step pour améliorer la coordination et le cardio.

**L.I.A.** - 330 kcal

Cours chorégraphier sans impact permettant d'améliorer son cardio et sa coordination.

**Bodysculpt / Totalbody** - 370 kcal

Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier le corps, travailler sa coordination.

**Bodybalance** - 390 kcal

Cours inspiré de mouvements de Yoga, de Pilates et de Tai Chi.

**Pilates** - 190 kcal

Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.

**Yoga** - 160 kcal

Cours liant la souplesse, l'entretien articulaire et les postures de Yoga.

**Stretching** - 160 kcal

Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et articulaire.