

Planning fitness

à partir du **3 Août** au **30 Août 2020**

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
9:45 - 10:45 Bodybalance	9:45 - 10:30 Zumba	9:45 - 10:30 Step 1	9:45 - 10:30 Total body	18:00 - 19:00 Bodybalance
12:30 - 13:15 Bodypump	10:30 - 11:15 Stretching	12:30 - 13:15 Bodysculpt	10:30 - 11:15 Pilates	<i>Samedi</i> 9:45 - 10:45 Bodypump Virtual
18:00 - 18:45 Step 1+	12:30 - 13:15 Bodycombat	18:00 - 19:00 Bodypump	12:30 - 13:15 Bodybalance	
18:45 - 19:45 Bodycombat	18:00 - 18:45 FAC	19:00 - 20:00 Combat/Attack	18:00 - 18:30 Cxworx	
	18:45 - 19:45 Bodyjam		18:30 - 19:30 Bodyattack	

Horaires du club

Lundi, Mercredi,
Jeudi
9:30 - 21:00

Mardi, Vendredi
9:30 - 14:00
17:00 - 21h00

Samedi
9:30 - 12:30
14:00 - 17:00

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 / RPM - 630 kcal
Pédalez au rythme de la musique !

Bodyjam - 530 kcal
Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse.

Sh'Bam - 500 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.

Bodypump - 530 kcal
Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.

Cxworx - 230 kcal
Cours de renforcement musculaire du centre du corps (abdominaux).

Power training - 230 kcal
Exercices en circuit permettant de travailler la force et le cardio.

Step 1 - 390 kcal
Cours tonique utilisant un step pour améliorer la coordination et le cardio.

FAC - 250 kcal
Cours de cuisses - abdos - fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s).

Totalbody - 320 kcal
Cours d'entretien musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s).

Bodysculpt - 430 kcal
Cours de renforcement musculaire avec matériel pour tonifier le corps, travailler sa coordination et son cardio

Bodybalance - 390 kcal
Cours inspiré de mouvements de Yoga, de Pilates et de Taï Chi.

Pilates - 190 kcal
Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.

Yoga / stretch - 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.