

# Planning fitness

à partir du **3 Janvier 2022**

| <i>Lundi</i>                       | <i>Mardi</i>                        | <i>Mercredi</i>                    | <i>Jeudi</i>                        | <i>Vendredi</i>                               |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 9:45 - 10:30<br><b>Bodysculpt</b>  | 9:45 - 10:30<br><b>Mobility</b>     | 9:45 - 10:30<br><b>LIA</b>         | 9:45 - 10:30<br><b>Total body</b>   | 9:45 - 10:30<br><b>Circuit Training</b>       |
| 10:30 - 11:15<br><b>Pilates</b>    | 10:30 - 11:15<br><b>FAC</b>         | 10:30 - 11:15<br><b>Pilates</b>    | 10:30 - 11:15<br><b>Stretching</b>  | 10:30 - 11:15<br><b>Mobility</b>              |
| 12:30 - 13:15<br><b>Mobility</b>   | 12:30 - 13:15<br><b>Bodypump</b>    | 12:30 - 13:15<br><b>Bodysculpt</b> | 12:30 - 13:15<br><b>Bodybalance</b> | 12:30 - 13:15<br><b>Circuit Training</b>      |
| 18:00 - 18:45<br><b>Force</b>      | 18:00 - 18:45<br><b>Athletic</b>    | 18:00 - 18:30<br><b>Cardio</b>     | 18:00 - 18:45<br><b>FAC</b>         | 17:30 - 18:00<br><b>Force</b><br>spécial Core |
| 18:45 - 19:45<br><b>Bodycombat</b> | 18:45 - 19:30<br><b>Bodyjam</b>     | 18:30 - 19:00<br><b>Mobility</b>   | 18:45 - 19:30<br><b>Bodyattack</b>  | 18:00 - 19:00<br><b>Bodycombat</b>            |
| 19:45 - 20:30<br><b>Athletic</b>   | 19:30 - 20:15<br><b>Bodybalance</b> | 19:00 - 20:00<br><b>Bodypump</b>   | 19:30 - 20:15<br><b>Force</b>       | 19:00 - 20:00<br><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 - 550 kcal

Cours combinant des mouvements athlétiques et de renforcement pour développer l'endurance et la force.

### Bodycombat - 700 kcal

Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.

### Cycle - 630 kcal

Pédalez aux rythmes de la musique avec des changements de cadences, de résistances et de positions.

### Bodyjam - 500 kcal

Cours de cardio qui vous invite aux joies de la danse.

### Mobility - 300 kcal

Cours de danse hyper fun pour bouger sans avoir l'air de faire du sport. Tonifiez votre corps et améliorez votre coordination sur des rythmes variés.

### Bodypump - 500 kcal

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

### Circuit Training - 350 kcal

Cours consistant à enchaîner plusieurs exercices pour améliorer sa condition physique.

### LIA - 330 kcal

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

### Cardio - 350 kcal

Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.

### FAC - 320 kcal

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

### Totalbody - 320 kcal

Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier tout le corps.

### Bodysculpt - 320 kcal

Cours de renforcement musculaire avec petit(s) matériel(s) pour affiner la silhouette et travailler sa coordination.

### Bodybalance - 300 kcal

Cours inspiré de mouvements de Yoga, de Pilates et de Stretching.

### Pilates - 190 kcal

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

### Athlétique - 500 kcal

Cours mixant les Aleop Cardio, Force et/ou Mobility afin d'améliorer sa condition physique générale.

### Force - 400 kcal

Cours permettant un renforcement musculaire fonctionnel afin de tonifier l'ensemble des muscles du corps.

### Force spécial Core - 300 kcal

Cours permettant un renforcement musculaire fonctionnel ciblé sur le centre du corps (abdominaux, bas du dos, fessiers, hanches).