

Planning fitness

à partir du **26 août 2019**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:45 - 10:30 LesMills Mix	9:45 - 10:30 Sh'Bam	9:45 - 10:30 Step 1	9:45 - 10:30 Total body	12:30 - 13:15 Bodyjam
10:30 - 11:30 Bodybalance	10:30 - 11:00 FAC	10:30 - 11:15 Yoga / Stretch	10:30 - 11:15 Pilates	17:30 - 18:00 Cxworx
12:30 - 13:15 Bodypump	11:00 - 11:30 Stretching	12:30 - 13:15 Biking	12:30 - 13:15 Bodybalance	18:00 - 19:00 Bodycombat
18:00 - 18:45 Step 1	12:30 - 13:15 Bodycombat	18:00 - 18:45 Bodybalance	17:45 - 18:15 FAC	19:00 - 20:00 Bodybalance
18:45 - 19:45 Bodycombat	14:15 - 15:00 Pilates	18:45 - 19:30 Bodypump	18:15 - 19:00 Sh'Bam	Samedi
19:45 - 20:30 Power training	18:00 - 18:30 Cxworx	19:30 - 20:00 Bodycombat	18:30 - 19:00 RPM	
	18:30 - 19:30 Bodyjam	20:00 - 20:30 Bodyattack	19:00 - 20:00 Bodyattack	9:45 - 10:45 Bodypump
	19:30 - 20:30 Bodypump		20:00 - 20:45 Bodypump	10:45 - 11:30 Bodybalance
	18:30 - 19:00 RPM			
	19:00 - 19:45 RPM			

Horaires du club

Lundi au vendredi
9:30 - 21:30

Samedi
9:30 - 12:30
14:00 - 18:30

Dimanche
9:30 - 12:30

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).

LesMills Mix - 430 kcal
Mix de plusieurs cours LesMills pour améliorer le cardio, la coordination et la condition physique générale.

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 / 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.

Découvrez
tous nos cours !