

# Planning fitness

à partir du 6 janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:45 - 10:30 <b>Body Sculpt</b>	9:45 - 10:30 <b>Zumba</b>	9:45 - 10:30 <b>Step 1</b>	9:45 - 10:30 <b>Total body</b>	12:30 - 13:15 <b>Zumba</b>
10:30 - 11:30 <b>Bodybalance</b>	10:30 - 11:00 <b>FAC</b>	10:30 - 11:15 <b>Yoga / Stretch</b>	10:30 - 11:15 <b>Pilates</b>	17:45 - 18:15 <b>Cxworx</b>
12:30 - 13:15 <b>Bodypump</b>	11:00 - 11:30 <b>Stretching</b>	12:30 - 13:15 <b>Pilates</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodybalance</b>	18:15 - 19:00 <b>Bodycombat</b>
18:00 - 18:45 <b>Step 1+</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodycombat</b>	17:45 - 18:30 <b>Bodybalance</b>	18:00 - 18:45 <b>FAC</b>	19:00 - 20:00 <b>Bodybalance</b>
18:45 - 19:45 <b>Bodycombat</b>	18:00 - 18:30 <b>Cxworx</b>	18:30 - 19:30 <b>Bodypump</b>	18:45 - 19:45 <b>Bodyattack</b>	<b>Samedi</b>
19:45 - 20:30 <b>Power training</b>	18:30 - 19:30 <b>Bodyjam</b>	19:30 - 20:00 <b>Bodycombat</b>	19:00 - 19:45 <b>RPM</b>	
	18:30 - 19:00 <b>RPM</b>	20:00 - 20:30 <b>Bodyattack</b>	19:45 - 20:45 <b>Bodypump</b>	9:45 - 10:45 <b>Bodypump</b>
	19:00 - 19:45 <b>RPM</b>			
	19:45 - 20:30 <b>Pilates/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

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 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.