

Planning fitness

à partir du **22 juin 2020**

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
9:45 - 10:30 Bodysculpt		9:45 - 10:30 Zumba		9:45 - 10:30 Step 1		9:45 - 10:30 Total body		17:30 - 18:00 Cxworx	
10:45 - 11:30 Bodybalance		10:45 - 11:30 FAC		10:45 - 11:30 Yoga/Stretch		10:45 - 11:30 Pilates		18:15 - 19:00 Bodycombat	
12:30 - 13:15 Bodypump		12:30 - 13:15 Bodycombat		12:30 - 13:00 Cxworx		12:30 - 13:15 Bodybalance		19:15 - 20:00 Bodybalance	
18:00 - 18:45 Step 1+		18:00 - 18:30 Cxworx		17:45 - 18:30 Bodybalance		18:00 - 18:45 FAC			
19:00 - 19:45 Bodycombat		18:45 - 19:30 Bodyjam	18:30 - 19:00 RPM	18:45 - 19:30 Bodypump		19:00 - 19:45 Bodyattack	19:00 - 19:45 RPM		
18:30 - 19:00 Hiit	19:00 - 19:30 Hiit	19:15 - 19:45 RPM		19:45 - 20:45 Cardio/Attack		20:00 - 20:45 Bodypump			
20:00 - 20:45 Power training		19:45 - 20:30 Pilates							

Horaires
du club

Lundi au vendredi
9:30 - 21:30

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

Dimanche
Fermé

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.

Découvrez
tous nos cours !

