

Planning fitness

à partir du **31 Août 2020**

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

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.