

Planning fitness

à partir du 5 octobre 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.