

Planning fitness

à partir du 9 juin 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:45 - 10:30 Bodysculpt	9:45 - 10:30 Fit'stick	9:45 - 10:30 L.I.A.	9:45 - 10:30 Total body	9:45 - 10:30 F.A.C.
10:45 - 11:30 Bodybalance	10:45 - 11:30 F.A.C.	10:45 - 11:30 Pilates	10:45 - 11:30 Yoga/Stretch	10:45 - 11:30 Stretching
12:30 - 13:15 Bodypump	12:30 - 13:15 Bodycombat	12:30 - 13:15 Bodysculpt	12:30 - 13:15 Bodybalance	12:30 - 13:15 Hulahoop
17:00 - 17:45 ^{6€} Small Group Training	17:00 - 17:45 ^{6€} Small Group Training	17:00 - 17:45 ^{6€} Small Group Training	12:30 - 13:15 ^{6€} Small Group Training	17:30 - 18:00 Lesmills CORE
18:00 - 18:45 Step 1 +	18:00 - 18:45 Lesmills CORE	18:00 - 18:45 Bodybalance	18:00 - 18:45 F.A.C.	18:15 - 19:00 Bodycombat
19:00 - 19:45 Bodycombat	19:00 - 19:45 Bodyjam	19:00 - 19:45 Bodypump	19:00 - 19:45 Bodyattack	19:15 - 20:00 Bodybalance

Horaires du club

Lundi au Vendredi

9:30 - 14:00
17:00 - 20h45

Samedi
9:30 - 14:00

Dimanche
Fermé

Samedi

9:45 - 10:45
Bodypump

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.

Bodyjam - 530 kcal

Cours cardio qui vous invite aux joies de la danse.

Fit'Stick - 530 kcal

Mélange de percussions, de danse et de cardio rythmés sur de la musique en utilisant des baguettes afin d'améliorer votre coordination et tonus musculaire.

Hulahoop - 500 kcal

Cours rythmé en utilisant des cerceaux permettant d'améliorer l'endurance, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Bodypump - 530 kcal

Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.

Lesmills CORE- 230 kcal

Cours de renforcement musculaire du centre du corps (abdominaux).

F.A.C. - 320 kcal

Cours de cuisses - abdos - fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s).

Step 1 + - 420 kcal

Cours tonique utilisant un step pour améliorer la coordination et le cardio.

L.I.A. - 330 kcal

Cours chorégraphier sans impact permettant d'améliorer son cardio et sa coordination.

Small Group Training - 430 kcal

Cours en petit groupe idéal pour décupler votre motivation et se surpasser sous l'oeil acéré du coach.

Bodysculpt / Totalbody - 370 kcal

Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier le corps, travailler sa coordination.

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.