

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
9h30								9h30
9h45								9h45
10h00								10h00
10h15	10H00 C.A.F	10H00 Body Scult	10h00 Pilates	10H00 Step	10H00 Circuit Minceur	10h00 Super Abdo		10h15
10h30							10H30 Stretching	10h30
10h45	10H45 Stretching			10H45 Stretching				10h45
11h00								11h00
11h15								11h15
11h30								11h30
11h45								11h45
12h00								12h00
12h15								12h15
12h30	12H15 Aqua-bike *	12H15 Cardio Tonic	12H15 Aqua-bike *	12H15 CAF	12H15 Pilates			12h30
12h45								12h45
13h00								13h00
14h15			14H15 Cours Ado					14h15
14h30								14h30
14h45								14h45
15h00								15h00
18h15	18H15 Step	18H15 Cardio Tonic	18H15 C.A.F	18H15 L.I.A	18H15 Bike & gym *	18h15 Pilates		18h15
18h30								18h30
18h45								18h45
19h00								19h00
19h15	19H15 Pilates	19H00 C.A.F	19H00 Step	19H00 Super Abdo	19h00 Zumba fitness	19H Aqua-bike *		19h15
19h30								19h30
19h45								19h45
20h00						19H45 Zumba fitness		20h00
20h15								20h15
20h30								20h30

Renforcement musculaire

C.A.F : Cuisses Abdos Fessiers

Renforcement musculaire de la sangle abdominale et des membres inférieurs

Body Scult : Renforcement musculaire généralisé avec matériels

Super Abdo : Renforcement musculaire de la sangle abdominale

Circuit plateau : Circuit musculaire sur le plateau de musculation

Cardio

Step : Activité cardiovasculaire avec enchaînement chorégraphié à l'aide d'une marche

L.I.A : Activité cardiovasculaire avec enchaînement chorégraphié au sol

Mixte cardio / renforcement musculaire

Circuit minceur : Enchaînement d'ateliers basés sur le travail cardiovasculaire et musculaire généralisé

Cardio Tonic : Alternance de phases de travail cardiovasculaire et musculaire de niveau intense

Relaxation / Etirement

Stretching : Etirement musculaire et relaxation

Pilates

La méthode pilates permet de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin, qui tend à un alignement parfait du corps, travaille la respiration qui est sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement et qui procure une sensation de bien être énergisant et ainsi élimine le stress.

● Sur réservation limité à 12 personnes

Zumba

Un cours de fitness aux allures de fête, des chorégraphies inspirées des danses latines, faciles à suivre et qui sculptent votre corps vous allez adorer

* Aquabike

Aquabike: vélo aquatique 10 € inscription uniquement à la séance