

Planning de cours collectifs à partir du 2 septembre

Essentiel

Avantage

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			
FITNESS		RPM	FITNESS		RPM	FITNESS		RPM	FITNESS		RPM	FITNESS		RPM	BOX FONCTIONNELLE
6H			6H			6H			6H			6H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
7H			7H			7H			7H			7H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
8H			8H			8H			8H			8H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
9H			9H			9H			9H			9H			
15			15			15			15			15			
30	09H15 - 10H00 C.A.F	09H15 - 10H00 RPM	30		09H15 - 10H00 RPM	30	09H15 - 10H00 TRX	09H15 - 10H00 RPM	30	09H30 - 10H00 BODYATTACK	09H15 - 10H00 RPM	30	09H15 - 10H00 TRX	09H15 - 10H00 RPM	
45			45			45			45			45			
10H			10H			10H			10H			10H			
15			15			15			15			15			
30	10H00 - 10H45 TRX	10H00 - 10H45 RPM	30	10H15 - 10H45 BODY BALANCE		30	10H00 - 10H45 PILATES		30	10H00 - 10H45 CROSS TRAINING	10H15 - 11H00 RPM	30	10H00 - 10H30 STRETCHING		
45			45			45			45			45			
11H			11H			11H			11H			11H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
12H			12H			12H			12H			12H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
13H			13H			13H			13H			13H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
14H			14H			14H			14H			14H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
15H			15H			15H			15H			15H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
16H			16H			16H			16H			16H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
17H			17H			17H			17H			17H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
18H			18H			18H			18H			18H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
19H			19H			19H			19H			19H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
20H			20H			20H			20H			20H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
21H			21H			21H			21H			21H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
22H			22H			22H			22H			22H			
15			15			15			15			15			
30			30			30			30			30			
45			45			45			45			45			
23H			23H			23H			23H			23H			

Lexique des activités

Planning des cours

SAMEDI			DIMANCHE		
FITNESS		RPM	RPM		
6H			6H		
15			15		
30			30		
45			45		
7H			7H		
15			15		
30			30		
45			45		
8H			8H		
15			15		
30			30		
45			45		
9H			9H		
15			15		
30			30		
45			45		
10H			10H		
15			15		
30			30		
45			45		
10H00 - 10H45			10H		
CROSS TRAINING			15		
			30		
			45		
11H			11H		
15			15		
30			30		
45			45		
12H			12H		
15			15		
30			30		
45			45		
13H			13H		
15			15		
30			30		
45			45		
14H			14H		
15			15		
30			30		
45			45		
15H			15H		
15			15		
30			30		
45			45		
16H			16H		
15			15		
30			30		
45			45		
17H			17H		
15			15		
30			30		
45			45		
18H			18H		
15			15		
30			30		
45			45		
19H			19H		
15			15		
30			30		
45			45		
20H			20H		
15			15		
30			30		
45			45		
21H			21H		
15			15		
30			30		
45			45		
22H			22H		
15			15		
30			30		
45			45		
23H			23H		

C

LES MILLS CINÉMA

Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus que des cours, plus de plaisir et de résultats.

CARDIO VASCULAIRE

BODYATTACK

RPM

MÉTHODES DOUCES

BODY BALANCE

PILATES

STRETCHING

SMALL GROUP TRAINING

BOXE TRAINING

CROSS TRAINING

GRIT

HIIT

TRX

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force.

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

Associant yoga, tai-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés

Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et en douceur pour les articulations !

Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

Que vous soyez boxeur ou non, ce cours de préparation physique orienté Boxe est parfait pour augmenter vos qualités de résistance à l'effort, vitesse, coordination et agilité.

Entraînement complet, regroupant des mouvements cardio et renfo et travail en petite équipe motivée !

Cours de haute intensité en interval training (Hilt). 3 entraînements uniques de 30 minutes !

Travail à haute intensité afin d'améliorer la santé cardiovasculaire tout en se tonifiant et brûler un maximum de calories en un minimum de temps.

Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique.

DANSE

SH'BAM

Programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler sa star qui sommeille... même si danser n'est pas naturel pour lui !

ENFANTS / ADOS

FIT KIDS

Le Fit Kids est une initiation au fitness pour les enfants de 4 à 12 ans. Apprendre et se développer tout en s'amusant !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS

Un cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale, le tout en musique !

BODYPUMP

Le cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps. Rien de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs !

C.A.F

Un cours en travail spécifique localisé sur les zones centrales, le tout en musique !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

- 1

Niveau 1 : Initiation
- 2

Niveau 2 : Intermédiaire
- 3

Niveau 3 : Avancé

12 Rue Sainte-Marie à Belley
04 79 42 51 05 | www.o-club.fr

