

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00	06H15 - 07H00 07H15 - 08H00 08H15 - 09H00
09H15 - 10H00 C.A.F	09H15 - 10H00 RPM VIDEO	09H15 - 10H00 RPM VIDEO	09H15 - 10H00 RPM VIDEO	09H15 - 10H00 RPM VIDEO	09H15 - 10H00 RPM VIDEO	09H15 - 10H00 RPM VIDEO
10H00 - 10H45 TRX	10H00 - 10H45 RPM VIDEO	10H00 - 10H45 RPM VIDEO	10H00 - 10H45 RPM VIDEO	10H00 - 10H45 RPM VIDEO	10H00 - 10H45 RPM VIDEO	10H00 - 10H45 RPM VIDEO
11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO	11H00 - 11H45 RPM VIDEO
12H20 - 13H05 CROSS TRAINING	12H20 - 13H05 C.A.F	12H20 - 13H05 RPM	12H20 - 12H50 100% ABDOS	12H20 - 12H50 BODYATTACK	12H20 - 13H05 RPM VIDEO	12H20 - 13H05 RPM VIDEO
14H00 - 14H45 RPM VIDEO	14H00 - 14H45 RPM VIDEO	14H00 - 14H45 RPM VIDEO	14H00 - 14H45 TRX	14H00 - 14H45 RPM VIDEO	14H00 - 14H45 RPM VIDEO	14H00 - 14H45 RPM VIDEO
15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO	15H00 - 15H45 RPM VIDEO
16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO	16H00 - 16H45 RPM VIDEO
17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO	17H00 - 17H45 RPM VIDEO
17H30 - 18H15 BODYPUMP	17h30 - 18H15 BODY BALANCE	17H30 - 18H15 C.A.F	17h30 - 18H15 CROSS TRAINING	17H30 - 18H15 BOXE TRAINING	17H30 - 18H15 RPM VIDEO	17H30 - 18H15 RPM VIDEO
18H30 - 19H15 SH'BAM	18H15 - 18h45 BODYPUMP	18h15 - 18H45 GRIT FORCE	18h30 - 19H00 GRIT FORCE	18H15 - 19H00 RPM	18H00 - 18H45 RPM VIDEO	18H00 - 18H45 RPM VIDEO
19H15 - 20H00 BOXE TRAINING	19H00 - 19H30 BODYATTACK	19H00 - 19H45 SH'BAM	19h00 - 19H30 BALANCE/STRECH	19H00 - 19H45 RPM VIDEO	19H00 - 19H45 RPM VIDEO	19H00 - 19H45 RPM VIDEO
20H00 - 20H45 RPM VIDEO	20H00 - 20H45 RPM VIDEO	20H30 - 21H15 RPM VIDEO				

CARDIO VASCULAIRE

INTENSITE

RPM	Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes et motivantes, qui permet de brûler un	Moyenne à forte
BODYATTACK	Cours de fitness plein d'énergie, combinant plusieurs mouvements athlétiques, pour tonifier et sculpter le corps. Améliore la coordination et l'agilité.	Moyenne à forte

GYMS DOUCES

INTENSITE

BODYBALANCE	Cours de yoga accessible à toutes et tous, mouvements dans toutes les amplitudes, pour améliorer souplesse, posture et se sentir serein et détendu. Tonicité musculaire. Ventre plat	Douce
PILATES	Cours de renforcement des muscles profonds, en douceur pour les articulations, sans impacts, permet de renforcer les muscles trop faibles et détendre ceux trop tendus.	Douce
STRETCHING	Détendez-vous, respirez doucement et c'est parti pour une séance de Stretching. Cours regroupant de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Gain en souplesse et amélioration de la circulation sanguine.	Douce

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

INTENSITE

C.A.F	Travail spécifique localisé sur les zones centrales ainsi que celles du bas du corps, le tout en musique ! Avec ou sans matériel, haltères, barres, élastiques, ballons. Ventre plat	Moyenne à forte
BODYPUMP	Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, cet entraînement complet sculpte et tonifie votre corps, améliore la résistance des os et la force du	Moyenne à forte
100% ABDOS	Cours localisé sur la sangle abdominale. renforcement de la sangle abdominale, amélioration de la force musculaire et de l'endurance, tonifiez et muscliez votre ventre.	Moyenne à forte

DANSE

INTENSITE

SH'BAM	Cours de danse hyper fun, gardez l'esprit ouvert le sourire malicieux! Brûle les calories, tonifie et sculpte le corps, développe l'expression corporelle et la coordination	Douce à moyenne
---------------	--	-----------------

SMALL GROUP TRAINING (Max 5 personnes)

INTENSITE

HIIT	Sous forme d'ateliers avec poids du corps et/ou matériel de functional training. Développer votre endurance, votre gainage et renforcez votre corps.	Moyenne à forte
-------------	--	-----------------

SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)

INTENSITE

TRX	Grâce à deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps.	Douce à forte
CROSS TRAINING	Entraînements complets, regroupant des mouvements cardio et renfo. C'est un travail en petite équipe motivée ! Travail sous forme d'ateliers en binôme endurance, de résistance, force, vitesse et agilité	Moyenne à forte
BOXE TRAINING	Que vous soyez boxeur ou non, ce cours composé d'un mixe de boxe sur sacs et d'exercices de renforcement augmentera votre résistance à l'effort, vitesse, coordination, endurance, ainsi que le renforcement de	Moyenne à forte
GRIT	Entraînement intense de 30' à poids de corps, avec barres, poids et steps, pour amener son entraînement à un niveau supérieur, améliorer rapidement sa condition physique, augmenter son endurance et sa force et brûler un max de calories!	Forte

COURS ENFANTS (En supplément)

INTENSITE

FIT KIDS	Cours de 7 à 14 ans, travail sur tous les muscles du corps, en douceur, et améliore l'endurance, la coordination, la souplesse et l'agilité. Très ludique, vos enfants en redemandent!	Douce à moyenne
-----------------	--	-----------------

