

**LUNDI**

CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

**TRX**  
Suspension Training®  
10h15 - 11h00

**CROSS  
TRAINING**

12H20 - 13h05

**BOXING  
FITNESS**

17h30 - 18h15

**LES MILLS  
SH'BAM**

18h30 - 19h15

**LES MILLS  
RPM**

19h15 - 20h00

**MARDI**

**mobility**

09h15 - 10h00

CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

12h20 - 13h05

**LES MILLS  
BODYPUMP**

17h30 - 18h15

**LES MILLS  
GRIT | STRENGTH**

18H45 - 19h15

**MERCREDI**

**CROSS  
TRAINING**

09h15 - 10h00

**TRX**  
Suspension Training®  
10h15 - 11h00

**LES MILLS  
RPM**

12h20 - 13h05

**FLUX  
KIDS**

16h00 - 16h45

CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

17h30 - 18h15

**LES MILLS  
GRIT | CARDIO**

18h15 - 18h45

**LES MILLS  
SH'BAM**

19h00 - 19h45

**JEUDI**

**COURS DE PILATES**

09h15 - 10h00

CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

10h15 - 11h00

**LES MILLS  
GRIT | STRENGTH**

12h20 - 12h50

**CROSS  
TRAINING**

17h30 - 18h15

**LES MILLS  
RPM**

18h30 - 19h15

**mobility**

19h30 - 20h00

**VENREDI**

**TRX**  
Suspension Training®  
09h15 - 10h00

**mobility**

10h15 - 11h00

**BOXING  
FITNESS**

12h20 - 13h05

**LES MILLS  
RPM**

17h30 - 18h15

**SAMEDI**

**CROSS  
TRAINING**

10h00 - 10h45

**LES MILLS  
RPM**

11h00 - 11h45

**CARDIO VASCULAIRE**      **INTENSITE**

**LES MILLS RPM** Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes et motivantes, qui permet de brûler un grand nombre de calories.      Moyenne à forte

**GYMS DOUCES**      **INTENSITE**

**COURS DE 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

**mobility** Cours qui va vous permettre à travers différents exercices de donner à votre corps plus d'amplitude dans vos mouvements, de soulager vos articulations et      Douce

**DANSE**      **INTENSITE**

**LES MILLS SH'BAM** Cours de danse ludique et addictif, une zone sans ego – aucune expérience de danse n'est nécessaire. Tout ce qu'il faut c'est une attitude positive et déléguée. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous aurez la preuve que vous en êtes capable !      Douce à moyenne

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**      **INTENSITE**

**CUISSSES ABDOS FESSIERS** 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.      Moyenne à forte

**LES MILLS 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 centre du corps.      Moyenne à forte

**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

**SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)**      **INTENSITE**

**TRX Suspension Training®** Grâce à deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps.      Moyenne 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 : endurance, résistance, force, vitesse, agilité.      Moyenne à forte

**HIIT (ENTRAINEMENT A HAUTE INTENSITE)**      **INTENSITE**

**LES MILLS GRIT | CARDIO** Entraînement de haute intensité de 30' qui améliore la forme cardio vasculaire et maximise la dépense d'énergie. Cet entraînement utilise un ensemble d'exercices utilisant le poids du corps uniquement.      Forte

**LES MILLS GRIT | STRENGTH** 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

**LES MILLS GRIT | ATHLETIC** Entraînement à haute intensité (HIIT) de 30 minutes, souvent pratiqué sur step, ce programme met à profit le poids du corps dans ses exercices.pour augmenter vos performances sportives globales : force, agilité, vitesse et puissance.      Forte

