

LUNDI

CUISSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®
10h00 - 10h45

**CROSS
TRAINING**

12h20 - 13h05

**BOXING
FITNESS**

17h30 - 18h15

**LES MILLS
SH'BAM**

18h30 - 19h15

**LES MILLS
RPM**

19h15 - 20h00

MARDI

**LES MILLS
RPM**

09h15 - 10h00

mobility

10h15 - 10h45

CUISSES
ABDOS FESSIERS

12h20 - 13h05

**CROSS
TRAINING**

17h30 - 18h15

TRX
Suspension Training®

18h30 - 19h00

**[SMALL
GROUP]
PERSONAL TRAINING**

19h00 - 19h30

MERCREDI

**[SMALL
GROUP]
PERSONAL TRAINING**

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®

10h00 - 10h45

**LES MILLS
RPM**

12h20 - 13h05

**LES MILLS
BODYPUMP**

17h30 - 18h00

**LES MILLS
GRIT | CARDIO**

18h15 - 18h45

**LES MILLS
SH'BAM**

19h00 - 19h45

JEUDI

CUISSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

COURS DE PILATES

10h00 - 10h45

ABDOS

12h20 - 12h50

**LES MILLS
GRIT | STRENGTH**

17h30 - 18h00

**LES MILLS
RPM**

18h30 - 19h15

mobility

19h30 - 20h00

VENREDI

TRX
Suspension Training®

09h15 - 10h00

mobility

10h00 - 10h45

**BOXING
FITNESS**

12h20 - 13h05

**LES MILLS
RPM**

18h00 - 18h45

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 déliurée. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous aurez la preuve que vous en êtes capable ! Douce à moyenne

RENFORCEMENT MUSCULAIRE **INTENSITE**

CUISSES 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

[SMALL GROUP] PERSONAL TRAINING Entraînement de 30 à 45 minutes en petit groupe. Un rtravail en petite équipe pour revoir les mouvements de bases, le renforcement; coordination etc. Forte

