

LUNDI

CUISSSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®
10h00 - 10h45

**CROSS
TRAINING**

12H20 - 13h05

BODY SCULPT

17h30 - 18h15

**LES MILLS
SH'BAM**

18h30 - 19h15

**LES MILLS
RPM**

19h15 - 20h00

MARDI

**LES MILLS
RPM**

09h15 - 10h00

mobility

10h15 - 10h45

CUISSSES
ABDOS FESSIERS

12h20 - 13h05

CUISSSES
ABDOS FESSIERS

17h30 - 18h15

mobility

18H15 - 18h45

**BOXING
FITNESS**

19h00 - 19h45

MERCREDI

**[SMALL
GROUP]**
PERSONAL TRAINING

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®
10h00 - 10h45

**LES MILLS
sprint**

12h20 - 12h50

**LES MILLS
KIDS**

16h00 - 16h45

**BOXING
FITNESS**

17h30 - 18h15

**LES MILLS
sprint**

18h30 - 19h00

**LES MILLS
SH'BAM**

19h00 - 19h45

JEUDI

CUISSSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

COURS DE PILATES

10h00 - 10h45

ABDOS

12h20 - 12h50

**CROSS
TRAINING**

17h30 - 18h15

**LES MILLS
RPM**

18h30 - 19h15

mobility

19h30 - 20h00

VENREDI

TRX
Suspension Training®
09h15 - 10h00

mobility

10h00 - 10h30

**CROSS
TRAINING**

12h20 - 13h05

**LES MILLS
RPM**

18h00 - 18h45

SAMEDI

**CROSS
TRAINING**

10h00 - 10h45

**LES MILLS
sprint**

11h00 - 11h30

CARDIO VASCULAIRE	INTENSITE
<p>LES MILLS RPM</p> <p>Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes et motivantes, qui permet de brûler un grand nombre de calories.</p> <p>LES MILLS sprint</p> <p>Un entraînement à haute intensité (HIIT), à base de vélo indoor permettant d'obtenir des résultats très rapidement. Un style d'entraînement court et intense.</p>	<p>Moyenne à forte</p> <p>Moyenne à forte</p>
GYMS DOUCES	INTENSITE
<p>COURS DE PILATES</p> <p>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.</p> <p>mobility</p> <p>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</p>	<p>Douce</p> <p>Douce</p>
DANSE	INTENSITE
<p>LES MILLS SH'BAM</p> <p>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 déliée. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous aurez la preuve que vous en êtes capable !</p>	<p>Douce à moyenne</p>

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	INTENSITE
<p>CUISSSES ABDOS FESSIERS</p> <p>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.</p> <p>BODY SCULPT</p> <p>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.</p> <p>ABDOS</p> <p>Cours localisé sur la sangle abdominale. renforcement de la sangle abdominale, amélioration de la force musculaire et de l'endurance, tonifiez et muscler votre ventre.</p>	<p>Moyenne à forte</p> <p>Moyenne à forte</p> <p>Moyenne à forte</p>
SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)	INTENSITE
<p>TRX Suspension Training®</p> <p>Grâce à deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps.</p> <p>CROSS TRAINING</p> <p>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.</p>	<p>Moyenne à forte</p> <p>Moyenne à forte</p>

SEANCES EXTERIEURES	INTENSITE
<p>OutdoorFitness</p> <p>.Entraînements en extérieur comprenant un travail cardio vasculaire et renforcement, sous forme de course, ateliers spécifiques, sauts, déplacements. Lieu : Forêt de Rothonne</p>	<p>Moyenne à forte</p>
[SMALL GROUP] PERSONAL TRAINING	
<p>Entraînement de 30 à 45 minutes en petit groupe. Un rtravail en petite équipe pour revoir les mouvements de bases,; le renforcement; coordination etc.</p>	
BOXING FITNESS	
<p>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 votre corps.</p>	

