

LUNDI

CUISSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®

10h00 - 10h45

CROSS TRAINING

12h20 - 13h05

BODY SCULPT

17h30 - 18h15

LES MILLS SH'BAM

18h20 - 19h15

LES MILLS RPM

19h15 - 20h00

MARDI

LES MILLS RPM

09h15 - 10h00

mobility

10h15 - 10h45

CUISSES
ABDOS FESSIERS

12h20 - 13h05

CUISSES
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

LES MILLS RPM

17h30 - 18h15

BODY SCULPT

18h15 - 19h00

LES MILLS SH'BAM

19h00 - 19h45

JEUDI

CUISSES
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

Warrior Yoga

18h00 - 18h50

SAMEDI

CROSS TRAINING

10h00 - 10h45

LES MILLS sprint

11h00 - 11h30

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

LES MILLS sprint 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. 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**

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

BODY SCULPT 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

AUTRES METHODES **INTENSITE**

Warrior Yoga Le Warrior Yoga proposé par Maud, professeure de yoga certifiée, vous invite à vous dépasser pour mieux vous relaxer. Le cours est construit à partir d'un équilibre entre renforcement des muscles profonds et étirements. Le respiration vous permettra de vous concentrer sur le moment présent et de vous ressourcer tout le long du cours. Une relaxation vous sera proposée pour terminer la séance, vous en ressortirez pleinement détendu. Des options sur les postures sont proposées pour que chacun puisse pratiquer à son rythme. Moyenne à forte

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

BOXING FITNESS 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.

