

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
<p>CUISSES ABDOS FESSIERS</p> <p>09h15 - 10h00</p> <p>TRX Suspension Training®</p> <p>10h00 - 10h45</p> <p>CROSS TRAINING</p> <p>12h20 - 13h05</p> <p>BODY SCULPT</p> <p>17h30 - 18h15</p> <p>LES MILLS SH'BAM</p> <p>18h30 - 19h15</p> <p>LES MILLS RPM</p> <p>19h15 - 20h00</p>	<p>LES MILLS RPM</p> <p>09h15 - 10h00</p> <p>mobility</p> <p>10h15 - 10h45</p> <p>CUISSES ABDOS FESSIERS</p> <p>12h20 - 13h05</p> <p>BOXING FITNESS</p> <p>17h30 - 18h15</p> <p>STEP</p> <p>18h15 - 19h00</p> <p>30:00</p> <p>19h00 - 19h30</p>	<p>[SMALL GROUP] PERSONAL TRAINING</p> <p>09h15 - 10h00</p> <p>TRX Suspension Training®</p> <p>10h00 - 10h45</p> <p>LES MILLS RPM</p> <p>12h20 - 12h50</p> <p>LES MILLS KIDS</p> <p>16h00 - 16h45</p> <p>LES MILLS RPM</p> <p>17h30 - 18h15</p> <p>BODY SCULPT</p> <p>18h30 - 19h00</p> <p>LES MILLS SH'BAM</p> <p>19h00 - 19h45</p>	<p>CUISSES ABDOS FESSIERS</p> <p>09h15 - 10h00</p> <p>COURS DE PILATES</p> <p>10h00 - 10h45</p> <p>ABDOS</p> <p>12h20 - 12h50</p> <p>30:00</p> <p>17h30 - 18h00</p> <p>LES MILLS RPM</p> <p>18h30 - 19h15</p> <p>mobility</p> <p>19h30 - 20h00</p>	<p>TRX Suspension Training®</p> <p>09h15 - 10h00</p> <p>mobility</p> <p>10h00 - 10h30</p> <p>CROSS TRAINING</p> <p>12h20 - 13h05</p> <p>Warrior Yoga</p> <p>18h00 - 18h50</p>	<p>LES MILLS RPM</p> <p>09h15 - 09h45</p> <p>CROSS TRAINING</p> <p>10h00 - 10h45</p>	
					<p>AUTRES METHODES</p>	<p>INTENSITE</p>
					<p>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 cours 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.</p>	<p>Moyenne</p>

CARDIO VASCULAIRE	INTENSITE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	INTENSITE	SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)	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>	forte	<p>CUISSES 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>	Moyenne à forte	<p>30:00</p> <p>Entraînement de haute intensité de 30 minutes, venez vous dépasser vous challenger avec nous!</p>	forte
<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>	Douce	<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>	Moyenne à forte	<p>[SMALL GROUP] PERSONAL TRAINING</p> <p>Entraînement de 30 à 45 minutes en petit groupe. Un travail en petite équipe pour revoir les mouvements de bases, le renforcement; coordination etc.</p>	Moyenne
<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>	Douce	<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 muscliez votre ventre.</p>	Moyenne à forte	<p>BOXING FITNESS</p> <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>	Moyenne à forte
<p>DANSE</p> <p>LES MILLS SH'BAM</p> <p>Cours de danse ludique et addictif, une zone sans ego – aucune expérience de danse n'est nécessaire. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous aurez la preuve que vous en êtes capable !</p> <p>STEP</p> <p>Cours Cardio avec un step, à base de chorégraphie rythmées. Permet de travailler la coordination et la mémoire tout en travaillant votre cardio.</p>	Douce à moyenne Moyenne à forte	<p>SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)</p> <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>	Moyenne à forte Moyenne à forte		