

LUNDI

CUISSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®

10h00 - 10h45

CROSS TRAINING

12H20 - 12h50

LES MILLS BODYPUMP

17h30 - 18h15

LES MILLS SH'BAM

18h30 - 19h15

LES MILLS RPM **JA**

19h00 19h15
19h45 20h00

MARDI

LES MILLS RPM **LES MILLS BODYPUMP**

09h15 - 10h00

mobility

10h15 - 10h45

CUISSES
ABDOS FESSIERS

12h20 - 13h05

BOXING FITNESS

17h30 - 18h15

STEP

18H30 - 19h15

30:00

19h15 - 19h45

MERCREDI

[SMALL GROUP]
PERSONAL TRAINING

09h15 - 10h00

TRX
Suspension Training®

10h00 - 10h45

LES MILLS RPM

12h20 - 12h50

LES MILLS KIDS

16h00 - 16h45

LES MILLS RPM **TRX**
Suspension Training®

17h30 - 18h15

LES MILLS BODYPUMP

18h15 - 19h00

LES MILLS SH'BAM

19h00 - 19H45

JEUDI

CUISSES
ABDOS FESSIERS

09h15 - 10h00

COURS DE PILATES

10h00 - 10h45

ABDOS

12h20 - 12h50

30:00

17h30 - 18h00

LES MILLS RPM

18h30 - 19h15

mobility

19h30 - 20h00

VENREDI

TRX
Suspension Training®

09h15 - 10h00

mobility

10h00 - 10h30

CROSS TRAINING

12h20 - 13h05

Warrior Yoga

18h15 - 19h00

SAMEDI

LES MILLS RPM

09h15 - 09h45

CROSS TRAINING

10h00 - 10h45

AUTRES METHODES **INTENSITE**



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

DANSE **INTENSITE**



Cours dansé et rythmé. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous aurez la preuve que vous en êtes capable !

CARDIO VASCULAIRE **INTENSITE**



Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes et motivantes, qui permet de brûler un grand nombre de calories.

Forte

GYMS DOUCES **INTENSITE**



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



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

Douce

DANSE **INTENSITE**



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 !

Douce à moyenne



Cours Cardio avec un step, a base de chorégraphie rythmées. Permet de travailler la coordination et la mémoire tout en travaillant votre cardio.

Moyenne à forte

RENFORCEMENT MUSCULAIRE **INTENSITE**



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



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



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.

Moyenne à forte

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



Grâce à deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps.

Moyenne à forte



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

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



Entraînement de haute intensité de 30 minutes, venez vous dépasser vous challenger avec nous!

Forte



Entraînement de 30 à 45 minutes en petit groupe. Un travail en petite équipe pour revoir les mouvements de bases, le renforcement; coordination etc.

Moyenne



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.

Moyenne à forte

