PLANNING DE COURS COLLECTIF

LUNDI

CUISSES ABDOS FESSIERS
09h15 - 10h00

TRX Suspension Training
10h00 - 10h45

CROSS TRAINING
12H20 - 12h50

BOXING FITNESS / LesMILLS RPM
17h30 - 18h15

LesMILLS DANCE
18h30 - 19h15

LesMILLS RPM
19h00 - 19h45

MARDI

LesMILLS RPM
09h15 - 10h00

mobility
10h15 - 10h45

CUISSES ABDOS FESSIERS
12h20 - 13h05

LesMILLS BODYPUMP
17h30 - 18h15

LesMILLS sprint
18H30 - 19h00

30:00
19h00- 19h30

MERCREDI

SMALL GROUP PERSONAL TRAINING
09h15 - 10h00

TRX Suspension Training
10h00- 10h30

LesMILLS RPM
12h20 - 12h50

LES MILLS KIDS
16h00- 16h45

LesMILLS RPM
17h30 - 18h15

LesMILLS BODYPUMP
18h00 - 19h00

LesMILLS DANCE
19h00 - 19H45

JEUDI

CUISSES ABDOS FESSIERS
09h15 - 10h00

COURS DE PILATES
10h00- 10h45

ABDOS
12h20 - 12h50

30:00
17h30 - 18h00

LesMILLS RPM
18h30 - 19h15

mobility
19h30 - 20h00

VENDREDI

TRX Suspension Training
09h15 - 10h00

mobility
10h00- 10h30

CROSS TRAINING
12h20 - 13h05

Warrior Yoga
18h15- 19h00

SAMEDI

LesMILLS 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
LesMILLS DANCE — 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

CARDIO VASCULAIRE

	INTENSITE
LesMILLS RPM — Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes et motivantes, qui permet de brûler un grand nombre de calories.	forte
LesMILLS 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 mouvement, de soulager vos articulations et	Douce

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
LesMILLS 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 musclez 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

SEANCES COMBINEES (CARDIO/RENFORCEMENT)

	INTENSITE
30:00 — Entrainemement de haute intensité de 30 minutes, venez vous dépasser vous challenger avec nous!	forte
SMALL GROUP PERSONAL TRAINING — Entrainemement de 30 à 45 minutes en petit groupe. Un travail en petite équipe pour revoir les mouvements de bases,; le renforcement; coordination etc.	Moyenne
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.	Moyenne à forte