



COURS COLLECTIFS.

CARDIO

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ENTRETIEN & MOBILITÉ

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

PILATES
10H30 - 11H15

LIBRE ACCÈS

COMBAT
12H30 - 13H15

F.A.C
12H30 - 13H15

SCULPT
12H30 - 13H15

CROSS TRAINING
12H30 - 13H15

F.A.C
12H30 - 13H15

SEMAINE A

SCULPT
12H30 - 13H30

SEMAINE B

PILATES
12H30 - 13H30

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

LIBRE ACCÈS

CROSS TRAINING
17H45 - 18H30

F.A.C
17H30 - 18H15

F.A.C
17H30 - 18H00

SELF DÉFENSE
17H30 - 18H15

SCULPT
18H15 - 19H00

PILATES
18H30 - 19H15

COMBAT
18H30 - 19H15

STRETCHING
18H00 - 18H45

CROSS TRAINING
19H00 - 19H45

ZUMBA
19H30 - 20H15

CROSS TRAINING
19H30 - 20H15

FAT BURNER
18H45 - 19H45

SCULPT
19H30 - 20H15

F.A.C
19H45 - 20H30

COMBAT

COURS PRÉ-CHORÉGRAPHIÉ ENGAGEANT LE CARDIO, LE RENFORCEMENT ET TRAVAILLANT LA COORDINATION SUR DES MOUVEMENTS D'ARTS MARCIAUX ET DE COMBAT POUR ENCORE PLUS DE FUN

ZUMBA

ENCHAINEMENT DANSÉ SUR DES MUSIQUES ACTUELLES POUR TRAVAILLER LE CARDIO, S'AMUSER ET DÉCOMPRESSER.

F.A.C

RENFORCEMENT CIBLÉ SUR LES ABDOS LES FESSES ET LES CUISSES POUR RETROUVER UN CORPS TONIQUE.

SCULPT

RENFORCEMENT DE L'ENSEMBLE DU CORPS INSPIRÉ DES MOUVEMENTS DE MUSCULATION.

CROSS TRAINING

COURS CARDIO VASCULAIRE DESTINÉ À DÉVELOPPER L'ENDURANCE ET LA RÉSISTANCE MUSCULAIRE

STRETCHING

LE STRETCHING PERMET DE DÉLIER LES ARTICULATIONS ET D'ÉTIRER À TOUR DE RÔLE LES DIFFÉRENTS MUSCLES DU CORPS. UNE PRATIQUE ESSENTIELLE POUR RETROUVER SA SOUPLESSE

PILATES

ENSEMBLE D'EXERCICES PHYSIQUES VISANT AU RENFORCEMENT DES MUSCLES CENTRAUX ET AU BON ÉQUILIBRE DU CORPS.



COACHING TEAM TRAINING.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

RÉGÉNÉRATION

10H30 - 11H15

YOGA PILATES

10H30 - 11H15

SPÉCIAL DOS

11H30 - 12H15

COACHING

10H00 - 14H00

COACHING

10H00 - 14H00

COACHING

10H00 - 14H00

COACHING

10H00 - 14H00

GYMKIDS 3-6

9H30 - 10H15

GYMKIDS 7 ET +

9H30 - 10H15

BIKING

12H30 - 13H15

BIKING

12H30 - 13H15

BIKING

12H30 - 13H15

BIKING

10H30 - 11H15

COACHING

10H00 - 14H00

GYMKIDS 7 ET +

14H00 - 14H45

HIIT

11H30 - 12H15

RÉGÉNÉRATION

17H30 - 18H15

TT FORME

18H15 - 19H00

BIKING

18H00 - 18H45

SPÉCIAL DOS

18H30 - 19H15

COACHING

15H00 - 19H00

BIKING

18H30 - 19H15

TRX

19H00 - 19H30

ABDOS FLASH

18H45 - 19H15

BIKING

19H30 - 20H15

TRAMPO

19H45 - 20H30

COACHING

16H00 - 20H00

COACHING

16H00 - 20H00

HIIT

19H30 - 20H15

PENSEZ À VOUS ÉCHAUFFER 5 À 10 MINUTES AVANT D'INTÉGRER VOTRE TEAM TRAINING

HIIT

UN COURS DE HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) CONSISTE À ALTERNER DES EXERCICES À TRÈS HAUTE INTENSITÉ, AVEC DES PHASES DE RÉCUPÉRATION.

BIKING

TEAM TRAINING CARDIO VASCULAIRE SUR VÉLO INDOOR À HAUTE INTENSITÉ POUR BRULER UN MAX DE CALORIES

TRX

TEAM TRAINING QUI PERMET DE TRAVAILLER LES MUSCLES POSTURAUX

SILHOUETTE

TEAM TRAINING QUI PERMET DE REMODELER LA SILHOUETTE TOUT EN TRAVAILLANT SON CARDIO

ABDOS FLASH

TEAM TRAINING CIBLÉ SUR LA ZONE ABDOMINALE

TT FORM

TEAM TRAINING DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SOUS FORME D'ATELIERS AVEC PETIT MATÉRIEL POUR CIBLER L'ENSEMBLE DU CORPS

RÉGÉNÉRATION

RENFORCEMENT DOUX IDEAL POUR ÉVACUER LE STRESS ET APPRENDRE À GÉRER SA RESPIRATION

SPÉCIAL DOS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE IDEAL POUR PERSONNE SOUFFRANT DE DOULEURS DORSALES