



COURS COLLECTIFS.



CARDIO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



ENTRETIEN & MOBILITÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 11H00 STRETCHING DYNAMIQUE	10H00 - 11H00 FULL BODY	10H00 - 11H00 C.A.F	10H00 - 11H00 PILATES	10H00 - 11H00 BODY SCULPT	10H00 - 10H45 CROSS TRAINING
12H30 - 13H30 BIKE	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 ATTACK CARDIO	12H30 - 13H30 HIIT +	10H45 - 11H30 BIKE
Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	
18H00 - 19H00 BODY SCULPT	18H00 - 19H00 CROSS TRAINING	18H00 - 19H00 FULL BODY	18H00 - 19H00 BIKE	18H00 - 19H00 CIRCUIT TRAINING	
19H00 - 20H00 STEP	Accès libre	Accès libre	19H00 - 20H00 LIA	Accès libre	Accès libre
Accès libre			Accès libre		

STEP

Activité cardio-vasculaire (endurance) associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Cours chorégraphié.

STRETCHING DYNAMIQUE

Cours axé sur des étirements en mouvement qui améliorent la flexibilité, la mobilité et la circulation.

FULL BODY

Entraînement complet qui renforce tous les groupes musculaires. Il combine cardio, renforcement et flexibilité pour tonifier le corps.

CROSS TRAINING

Cours cardio vasculaire destiné à développer l'endurance et la résistance musculaire

C.A.F

Renforcement ciblé sur les abdos les fesses et les cuisses pour retrouver un corps tonique.

ATTACK CARDIO

Cours intense de cardio avec des mouvements explosifs et exercices de haute intensité pour brûler des calories et booster l'endurance. Idéal pour se défouler et améliorer sa condition physique.

BIKE

Séance cardio vasculaire sur vélo indoor à haute intensité pour brûler un max de calories

PILATES

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

BODY SCULPT

Renforcement de l'ensemble du corps inspiré des mouvements de musculation.

CIRCUIT TRAINING

Cours complet qui enchaîne différents exercices en séries rapides, ciblant tout le corps

HIIT +

Un cours de HIIT (High Intensity Interval Training) consiste à alterner des exercices à très haute intensité, avec des phases de récupération.

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

LIA

Le L.I.A. (Low Impact Aerobic) est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante