






Nos cours collectifs adultes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H30 - 11H30 BODYPUMP 🏋️💪🔴	 12H15 - 12H45 BODYPUMP 🏋️💪🔴	10H30 - 11H00 CIRCUIT TRAINING 💪🔴	10H30 - 11H30 SWISS BALL 👤🔵	
17H30 - 18H00 BODYSTEP 🏋️💪🟠	17H30 - 18H00 ABDO XPRESS 🏋️	16H00 - 17H00 KICK-BOXING KIDS		17H30 - 18H00 CIRCUIT TRAINING 💪🔴
18H00 - 19H00 BODYATTACK 💪🔴	18H00 - 19H00 KIMAX 💪🔴	18H00 - 19H00 ZUMBA © 💪🟢	18H00 - 19H00 UBOUND 🏊💪🔵	18H00 - 19h00 RPM 💪🚴
19H00 - 20H00 BODYPUMP 🏋️💪🔴	19H00 - 20H00 UBOUND 🏊💪🔵	19H00 - 20H00 BODYPUMP 🏋️💪🔴	19H00 - 20H00 KIMAX 💪🔴	19H00 - 20H30 KICK-BOXING 💪👊
20H00 - 21H00 RPM 💪🚴	20H00 - 21H00 BODYBALANCE 👤🟡	20H00 - 21H00 SWISS BALL 👤🔵	19H00 - 20H00 RPM 💪🚴	
20H00 - 21H00 KICK-BOXING 💪👊	20H00 - 21H00 RPM 💪🚴	19H30 - 20H30 RPM 💪🚴	20H00 - 21H00 STRECH & RELAX 👤🟡	



STUDIO 1

SAMEDI	DIMANCHE
9H00 - 10H00 BOKWA	9H30 - 10H30 BODYBALANCE 👤🟡
10H00 - 11H00 BODYSTEP 🏋️💪🟠	9H30 - 10H30 CIRCUIT TRAINING 💪🔴
11H00 - 12H00 BODYPUMP 🏋️💪🔴	10H45 - 11H45 RPM 💪🚴
14H00 - 15H00 CROSS TRAINING KIDS	

LÉGENDE

- 💪 Cardio
- 🏋️ Renforcement musculaire
- 👤 Développement postural
- 🏊 Chaîne musculaire spécifique
- 🏋️ Cours haute intensité
- 👊 Boxe
- 🏊 Entraînement sur trampoline
- 🚴 Entraînement sur vélo

● **BODYPUMP™** est un entraînement complet du corps, dont le but est de faire travailler les muscles en répétant les mouvements un grand nombre de fois à l'aide de poids légers et moyens. *C'est le secret pour obtenir des muscles fins et athlétiques.*

● **BODYATTACK™** est un cours de fitness énergique qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Bodyattack améliore vos capacités physiques, tout en repoussant vos limites *en vous permettant de brûler jusqu'à 730 calories.*

● **BODYBALANCE™** travail de la respiration, de la concentration, des étirements, des mouvements et des postures soigneusement conçus et accompagnés d'une musique douce. *Un cours complet qui offre à votre corps un état d'harmonie et d'équilibre.*

● **BODYSTEP™** est un cours de fitness énergisant et athlétique. Le step vous permettra de sculpter vos fesses et vos jambes tout en travaillant également le haut du corps.

● **RPM™** est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Prenez la route avec votre coach qui vous guidera à travers un parcours varié, fait de côtes, de plats, de descentes, ... *Et franchissez en premier la ligne d'arrivée.*

● **SWISS BALL** est un cours avec ballon de diamètre variable et permettant de pratiquer des exercices de tonification musculaire, de solliciter l'ensemble des muscles du corps en profondeur.

● **KIMAX** est un entraînement intensif cardio et musculaire. Vous enflez des gants de boxe et passez l'heure qui suit à taper des pieds et des mains sur un sac de boxe. *Vous renforcez tant vos bras et vos épaules que votre dos et vos jambes.*

● **ZUMBA©** est un cours cardio basé sur la danse latino-américaine. La Zumba© est le style d'entraînement idéal pour se dépenser et se défouler.

● **UBOUND** est un entraînement cardio intensif effectué sur trampoline. Ce nouveau cours très tendance offre une manière simple, amusante et efficace de travailler sa condition physique.

● **KICK-BOXING KIDS & CROSS TRAINING KIDS**
Cours enfants à partir de 8 ans et jusque 14 ans inclus.