



Nos cours collectifs adultes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H30 - 11H30 SENIORS ❤️ ●			9H30 - 10H30 SENIORS ❤️ ●	
10H30 - 11H30 BODYPUMP 🏋️ ❤️ ●			12H15 - 12H45 BODY SCULPT 🏋️ ❤️ ●	
	12H15 - 12H45 BODYPUMP 🏋️ ❤️ ●			

17H30 - 18H00 BODYSTEP 🏋️ ❤️ ●	17H30 - 18H00 TOTAL WORKOUT 🏋️	16H00 - 17H00 KICK-BOXING KIDS	17H30 - 18H15 CAF ❤️ ●	17H30 - 18H00 CIRCUIT TRAINING ❤️ ●
18H00 - 19H00 BODYATTACK ❤️ ●	18H00 - 19H00 KIMAX ❤️ ●	18H00 - 19H00 ZUMBA © ❤️ ●	18H15 - 19H00 UBOUND 🏊 ❤️ ●	18H00 - 19H00 KICK-BOXING KIDS
19H00 - 20H00 BODYPUMP 🏋️ ❤️ ●	19H00 - 20H00 UBOUND 🏊 ❤️ ●	19H00 - 20H00 BODYPUMP 🏋️ ❤️ ●	19H00 - 20H00 KIMAX ❤️ ●	19H00 - 20H30 KICK-BOXING 🥊 🥋
20H00 - 21H00 KICK-BOXING ❤️ 🥋	20H00 - 20H45 BODY BALANCE 🧘 ●	20H00 - 20H45 PILATES 🧘 ●	20H00 - 20H45 BODY BALANCE 🧘 ●	



STUDIO 1

SAMEDI	DIMANCHE
9H00 - 10H00 BODYSTEP 🏋️ ❤️ ●	
10H00 - 11H00 BODYPUMP 🏋️ ❤️ ●	10H00 - 11H00 CIRCUIT TRAINING ❤️ ●
11H00 - 12H00 ZUMBA 🏋️ ●	11H00 - 12H00 BODYATTACK ❤️ ●

STUDIO 2 // RPM

LUNDI : 19H30 - 20H30
MARDI : 20H00 - 21H00
MERCREDI : 19H30 - 20H30
JEUDI : 19H00 - 20H00
VENDREDI : 6H30 - 7H15
DIMANCHE : 10H45 - 11H45

- 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.