




PLANNING DES COURS COLLECTIFS - à partir du 1^{er} janvier 2019

	Lundi 7h00 - 22h00	Mardi 7h00 - 22h00	Mercredi 7h00 - 22h00	Jeudi 7h00 - 22h00	Vendredi 7h00 - 22h00	Samedi 8h00 - 19h00	Dimanche 9h00 - 18h00
MATIN	10h00 - 10h45 BODY SCULPT	10h00 - 10h45 LADY FORME	9h30 - 10h30 LADY FORME	9h15 - 10h00 CIRCUIT TRAINING	9h30 - 10h30 LADY FORME	9h45 - 10h30 CUIS. ABD. FESS.	
	10h45 - 11h15 SPÉCIAL TAILLE	10h45 - 11h15 ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h15 FONCTIONNAL TRAINING	10h00 - 11h00 PILATES	10h30 - 11h00 TAILLE ABDOS	10h30 - 11h15 LADY FORME	10h30 - 11h30 PILATES
	11h15 - 11h45 STRETCHING	11h15 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE	11h15 - 11h45 STRETCHING	11h00 - 11h30 STRETCHING	11h00 - 11h30 CUISSES FESSIERS	11h15 - 12h15 LES MILLS BODYPUMP	11h30 - 12h00 POWER ABDOS
		12h15 - 13h00 LES MILLS BODYPUMP	12h15 - 12h45 POWER ABDOS	12h15 - 12h45 POWER ABDOS			
MIDI	13h00 - 13h30 ABDO EXTRÊME		12h45 - 13h30 PILATES	12h15 - 13h00 LADY FORME	13h00 - 13h30 POWER ABDOS	13h15 - 14h00 STRETCHING	
APRÈS-MIDI	18h30 - 19h15 LADY FORME	18h30 - 19h00 ABDOS FESSIERS	18h00 - 18h30 SPÉCIAL TAILLE	18h15 - 18h45 ABDOS FESSIERS	18h30 - 19h15 CAF	LOCATION ESPACE DANSE / COACH	LOCATION ESPACE DANSE / COACH
	18h30 - 19h15 PILATES	19h00 - 19h45 PILATES	18h30 - 19h30 LES MILLS BODYCOMBAT	18h45 - 19h45 ZUMBA	19h15 - 20h00 STEP		
	19h15 - 20h00 LES MILLS BODYATTACK	19h45 - 20h45 ZUMBA	19h30 - 20h30 LES MILLS BODYPUMP	19h45 - 20h30 LES MILLS BODYBALANCE			
	20h15 - 21h00 LES MILLS BODYPUMP		20h30 - 21h00 STRETCHING				
BIKING	12h15 - 13h00 LES MILLS RPM	13h00 - 13h30 LES MILLS sprint		12h45 - 13h30 LES MILLS RPM	12h15 - 13h00 LES MILLS RPM	12h15 - 13h15 LES MILLS RPM	
	19h15 - 20h00 LES MILLS RPM			18h45 - 19h45 LES MILLS RPM			
CROSS-TRAINING	7h30 - 8h30 TOD	12h15 - 13h00 TOD CARDIO	7h30 - 8h30 TOD	12h45 - 13h30 TOD	12h15 - 13h00 TOD	12h00 - 13h00 TOD	
	12h15 - 13h00 TOD	19h00 - 19h45 TOD niv.1	12h45 - 13h30 TOD	18h45 - 19h30 TOD niv.1			
	18h15 - 19h15 TOD	19h45 - 20h30 TOD niv.2	19h00 - 20h00 TOD	19h30 - 20h15 TOD niv.2	18h45 - 19h30 TOD		


DESCRIPTIFS DES COURS


Le  est un cours de renforcement musculaire qui utilise des mouvements de base de la musculation exécutés en musique.

Le  est un cours basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats divers. Cet entraînement complet permet un travail cardiovasculaire et musculaire en sollicitant tous les grands groupes musculaires ainsi que les muscles du tronc de manière réactive.

Le  ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire.

Le **STRETCHING** permet d'améliorer et d'entretenir sa souplesse.

Le  est un cours de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos, avec des mouvements lents et contrôlés basés sur la respiration. La méthode Pilates s'adresse aux personnes qui veulent un renfort en profondeur.

Le cours de  est un programme de Danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

Le **CIRCUIT TRAINING** est un entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire sous forme d'ateliers.

CX FORCE Dessine vos abdos, vos hanches et vos fessiers. Inspiré du personal training, c'est l'ultime séance abdos.

Le **BODY ZEN** est un véritable entraînement à part entière inspiré des postures de Yoga, Tai Chi et Pilate. Ce cours développe la force, la mobilité et l'équilibre. Un véritable cocktail de bien être.

Le **POSTURAL DOS** est un travail de renforcement isolé sur le dos, touchant les muscles



PLANNING COURS COLLECTIFS