

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

valable du 2/09/2019 au 15/12/2019

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Fitness	Functional Training	Fitness	Functional Training	Fitness	Functional Training	Fitness	Functional Training	Fitness	Functional Training	Fitness	Functional Training
09h15 45'		09h15 60'		09h15 45'		09h15 60'		09h15 60'		10h00 50'	
C.A.F.		Pilates		Stretch'		Body Sculpt		Pilates		Pilates	
12h30 45'	12h30 40'	12h30 45'	12h30 40'	12h30 45'	12h30 30'	12h15 60'	12h30 30'	12h30 45'	12h30 30'		11h00 40'
Body Sculpt	CrossT	Cardio Fit	T.R.X	Pilates	HT LEGS	Yoga* vinyasa	HT ABDOS	C.A.F.	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING
18h15 45'	19h15 30'	18h15 45'	19h15 30'	18h15 45'	19h00 40'	18h45 45'	19h30 30'	18h30	30'	DIMANCHE	
Pilates	HT LEGS	Body Sculpt	HT ABDOS	C.A.F.	T.R.X	Body Sculpt	100 % Cardio	100 % ABDOS		Fitness	Functional Training
19h00 45'	19h45 40'	19h00 45'	19h45 40'	19h00 60'	19h40 30'	19h30 30'	20h00 40'	19h00 45'	19h00 40'	10h00 50'	11h00 40'
C.A.F.	HT BOXE	Fit'ball	CrossT	Hatha* Yoga	CIRCUIT TRAINING	100 % Cardio	CrossT	Stretch'	MIX TRAINING	Body Sculpt	CrossT

 : Les cours avec ce symbole sont sur inscription

*Yoga : Participation de 3 € (sauf liberté, premium et pack séances)

Hatha Yoga :
Enchaînements de postures d'étirements en associant le contrôle du souffle et la concentration.
Yoga Vinyasa :
Enchaînements dynamiques de postures d'étirements et de gainages.
Stretch' : Étirements de l'ensemble du corps. Favorise souplesse et récupération.

C.A.F. : Renforcement musculaire des cuisses, abdominaux et fessiers.
Body Sculpt : Renforcement musculaire de tous les muscles du corps, en utilisant du petit matériel.
Pilates : Renforcement des muscles profonds à l'aide de la respiration.
Fit'ball : Renforcement musculaire profond, équilibre et étirement à l'aide d'un gros ballon.

CARDIO FIT :
Enchaînements de déplacements chorégraphiés, sans matériel.
100 % cardio :
Entraînement intensif multi-séquence mêlant l'aéro, le HIIT et le cardio-boxe.
HT Boxe : Mouvements à haute intensité cardio-vasculaire, inspirés des sports de combats. SI

Mix Training :
Mélange des cours de TRX, Fit'ball, Cardio et Circuit Training. Sur inscription. Sur inscription (SI)
TRX Total Resistance Exercise :
Exercices au poids du corps, en utilisant une sangle de suspension. Renfo des muscles profonds. SI
Circuit Training : Ateliers de renforcement musculaire réalisés en interval training.

Cross T : Entraînement de haute intensité, mêlant musculation et cardio. Sur inscription après accord d'un coach.
100 % abdoms : Enchaînements d'exercice de renforcement de la ceinture abdominale.
HT Abdos et Legs : Renforcement de la ceinture abdominale ou des jambes en interval training.