

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS >

## SEPT 2018

### HORAIRES

### DU LUNDI AU DIMANCHE 24H/24



	09H45 / 10H30	10H30 / 11H15	12H30 / 13H15	17H45 / 18H30	18H30 / 19H15	19H15 / 19H30	19H30 / 20H15
Lundi	STRETCH	PUMP	C.A.P.	PILATES	PUMP	ABDOS FLASH	CARDIO TRAINING
Mardi	C.A.F.	PILATES	TRAINING	C.A.F.	CROSS TRAINING	ABDOS FLASH	SPINNING
Mercredi	CROSS TRAINING	STRETCH	PUMP	C.A.P.	TRAINING	ABDOS FLASH	PILATES
Jeudi	PUMP	PILATES	CARDIO TRAINING	TOTAL BODY	STEP	FESSIERS	SPINNING
Vendredi	CIRCUIT GYM	SPINNING	FIGHT	L.I.A.	CARDIO BOXE	ABDOS FLASH	
Samedi	10H15 - 11H00	11H00 - 11H45					
	PUMP	STEP					
Dimanche	10H15 - 11H45	SPINNING	NOUVEAU COURS DE L.I.A. LE VENDREDI À 17H45				

**DESSCRIPTIF DES COURS**

- L.I.A.** Cours chorégraphié sur des rythmes modernes pour brûler les calories et améliorer la capacité cardio vasculaire.
- CROSS TRAINING** Cours alliant le cardio et la musculation
- CARDIO BOXE** Cours en musique incluant des techniques de kick-boxing
- PILATES** Ce cours associe des exercices de renforcement musculaire au niveau de la ceinture abdominale, des lombaires, des jambes. Travail de concentration, de respiration, d'équilibre, de mouvements de postures ainsi que des étirements sur un fond musical harmonieux.
- PUMP** Le meilleur cours masculin au monde ! Des exercices accessibles à tous et efficaces, des musiques originales et motivantes qui vous aident à tonifier votre corps et à brûler des graisses en un temps record et génère un excellent travail cardiaque vasculaire.
- FIGHT** Cours athlétique qui combine plusieurs techniques de sports de combat (judo, jujitsu) alliant cardio et renforcement musculaire. Accessible à tous.

- TOTAL BODY** Cours alliant le renforcement musculaire et cardio vasculaire. Accessible à tous
- CARDIO TRAINING** Cours cardio, athlétique, sportif et accessible à tous, vous brûlez jusqu'à 1000 calories par heure, le corps transpire, les sensations physiques sont là... et les résultats aussi !
- CIRCUIT GYM** Éveil du corps et de l'esprit par la prise de conscience de son « moi » et du bien-être qu'elle procure.
- SPINNING** Cours de cyclisme en salle, au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par mots et par voix, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "Interval training" (entraînement fractionné).
- STEP** Cours combinant cardio et renforcement musculaire autour d'une marche qui va vous permettre de tonifier et sculpter vos fessiers, améliorer votre posture, votre agilité et coordination.
- STRETCH** Cours destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération.
- ABDOS FLASH** Parce qu'il est essentiel d'avoir une sangle abdominale solide, le cours d'abdos Flash est fait pour vous, simple, rapide et efficace !
- C.A.P.** Course à pieds (suivant météo) Sinon remplacé par un cours de spinning.