

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9H30 - 10H30 <b>LES MILLS RPM</b> *	9H30 - 10H30 <b>GIGA CAF</b>	9H30 - 10H30 <b>GIGA GYM</b>	9H30 - 10H30 <b>GIGA PILATES</b>	10H - 11H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
12H30 - 13H15 <b>SPINNING</b> *	12H30 - 13H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30 - 13H15 <b>HIIT</b> <b>GIGA ABDOS</b>	12H30 - 13H15 <b>GIGA SCULPT</b>	12H30 - 13H15 <b>GIGA CIRCUIT</b>	11H - 12H <b>LES MILLS RPM</b> *
18H - 18H45 <b>BODYPUMP</b> / <b>RPM</b> *	18H - 18H45 <b>GIGA SCULPT</b>	17H45 - 18H30 <b>GIGA CIRCUIT</b>	17H30 - 18H <b>GIGA ABDOS</b>	18H - 18H45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	* Cours Premium sur réservation et forfait correspondant
18H45 - 19H30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18H45 - 19H30 <b>GIGA GYM</b>	18H30 - 19H30 <b>BODYPUMP</b> / <b>TRX</b> *	18H - 19H <b>GIGA STEP</b>	18H45 - 19H30 <b>SPINNING</b> * / <b>LES MILLS SH'BAM</b>	
19H - 19H45 <b>TRX</b> *	19H30 - 20H30 <b>SPINNING</b> * / <b>ZUMBA</b>	19H30 - 20H15 <b>LES MILLS RPM</b> *	18H30 - 19H15 <b>LES MILLS RPM</b> *	19H30 - 20H30 <b>SALSA</b>	
19H30 - 20H15 <b>LES MILLS SH'BAM</b>		19H30 - 21H <b>KRAV MAGA</b>	19H - 19H30 <b>GIGA HIIT</b>		
			19H30 - 20H30 <b>GIGA PILATES</b>		

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.

# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

**BODYCOMBAT** est un entraînement fort en énergie inspiré des arts martiaux. Vous apprendrez à donner des coups de poing, de pied, améliorerez votre condition physique et deviendrez plus fort.

**BODYPUMP** est un cours avec charges convenant à tout le monde pour vous rendre tonique et en forme. Sa simplicité en fait un bon point de départ pour développer force, condition physique et confiance.

**GIGA SCULPT** vous offre les ingrédients essentiels pour un corps plus fort, avec ou sans accessoires, impliquant l'ensemble des muscles. Les efforts sont coordonnés pour un renforcement généralisé.

**C.A.F.** est un cours ciblé sur le bas du corps afin d'éradiquer les excès installés sur vos hanches, cuisses et ventre. Avec ou sans matériel, les efforts sont plutôt longs afin de bien brûler. Accessible à tous.

**T.R.X.\*** est un entraînement en petit groupe qui fortifie le corps et gaine la silhouette à l'aide de 2 sangles suspendues uniquement.

**GIGA HIIT** est un entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) de 30 minutes, qui permet d'améliorer sa force et de développer des muscles secs. Cet entraînement utilise une variété d'exercices à poids de corps ou poids libres et offre les challenges et l'intensité dont vous avez besoin pour obtenir des résultats rapides.

**CIRCUIT TRAINING** consiste à enchaîner plusieurs ateliers/exercices cardios et musculaires sur des temps de repos relativement courts. La variété des séances en fait un cours très ludique.

**RPM\*** et **SPINNING\*** sont des cours de vélo basés sur différentes intensités en sollicitant l'endurance et les muscles du bas du corps, mais aussi en jouant sur la résistance pour optimiser les résultats.

**PILATES** est à la croisée du renforcement musculaire et du stretching en ciblant les muscles profonds et dynamisant la posture.

**GIGA GYM** est un cours de gym/yoga pour tous. Il utilise une variété de mouvements en musique pour améliorer votre corps et votre esprit. En plus de flexions et d'étirements, de mouvements de yoga sécuritaires et simples, ce cours mélange également le Tai Chi pour renforcer tout votre corps.

**SH'BAM™** est un cours de danse fun et additif dans une zone sans ego – aucune expérience en danse n'est nécessaire. Venez juste avec une attitude joueuse et un esprit ouvert. Votre instructeur vous guidera sur des mouvements de danse simples (mais dynamiques), tous accompagnés de musiques de fête.

**GIGA STEP** est un entraînement cardio complet dynamisant tout le monde sur des pas simples, comme si vous montiez et descendiez des escaliers ! Ce cours tonifie vos fesses et vos cuisses de façon ludique.

**ZUMBA** est une séance de danse ludique et entraînante afin de se tonifier en bougeant, améliorer son équilibre mais aussi sa souplesse avec beaucoup d'énergie.