

Planning des cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 - 10h45  YOGA	9h30 - 10h30  POWER PUMP	9h30 - 10h30  BIKING	9h30 - 10h30  CARDIO DANCE	9h30 - 10h30  BODY SCULPT	9h15 - 10h00  POWER PUMP	10h15 - 11h00  TAILLE ABDOS FESSIERS
10h45 - 11h45  BODY SCULPT	10h30 - 11h30  BODY SCULPT	10h30 - 11h30  STRETCHING	10h30 - 11h30  BALANCE FORME	10h30 - 11h15  PILATES	10h00 - 10h45  BIKING	11h00 - 12h00  CARDIO TRAINING
11h45 - 12h15  STRETCHING				11h15 - 11h45  STRETCHING	10h45 - 11h45  PILATES	12h00 - 12h30  STRETCHING
12h15 - 13h00  BODY SCULPT			12h15 - 13h00  GUISSÉS ABDOS FESSIERS	12h15 - 13h00  BODY SCULPT		
		18h00 - 18h30  ABDOS FESSIERS				
18h30 - 19h30  POWER PUMP	18h30 - 19h30  BALANCE FORME	18h30 - 19h30  BODY SCULPT	18h30 - 19h30  BIKING	18h30 - 19h30  BODY SCULPT		
19h30 - 20h30  BIKING	19h30 - 20h30  CARDIO COMBAT	19h30 - 20h30  ZUMBA	19h30 - 20h30  POWER PUMP	19h30 - 20h30  ZUMBA		
	20h30 - 21h00  STRETCHING		20h30 - 21h00  BALANCE FORME			



101 Route de Croissy
78230 LE PECQ
contact@hlsfitnessclub.com
01.75.26.25.01



Cours avec des poids qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps rapidement



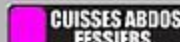
Cours de vélo en salle très cardio.



Cours inspiré du Yoga. Vous vous assouplirez grâce à des mouvements simple du Yoga qui englobent les éléments du Tai Chi et Pilates.



Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser.



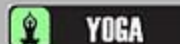
Renforce, tonifie et sculpte la ceinture abdominale et cuisses



Ce cours est idéal pour sculpter l'ensemble de votre corps à l'aide de petit matériel (élastiques, poids...)



Cours dansé sur de la musique latino, accessible à tous.



Techniques utilisant des postures physiques et des pratiques respiratoires et de méditation.



Souplesse, relaxation et détente pour une bonne récupération physique.



Cours de danse ludique et incroyablement addictif.



Méthode douce visant à renforcer les muscles profonds liés à la posture (abdos profonds et intervertébraux)



Consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres avec pas ou très peu de temps de récupération.