



Planning de COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06h00 - 06h25 BODY SCULPT	06h30 - 06h55 STEP 2	06h30 - 06h55 AÉROBIC	06h30 - 06h55 POWER BARRE	06h30 - 06h45 ABDOS PUR	06h30 - 06h55 DANCE	07h00 - 07h45 BIKING
06h30 - 06h55 ABDOS FESSIERS	07h00 - 07h45 BIKING	07h00 - 07h25 DANCE	07h00 - 07h25 STEP 1	07h00 - 07h25 STRETCHING	07h00 - 07h25 BODY SCULPT	08h00 - 08h25 AÉROBIC
07h00 - 07h15 ABDOS PUR	08h00 - 08h25 POWER BARRE	07h30 - 07h55 ABDOS FESSIERS	07h30 - 07h55 DANCE	08h30 - 08h55 POWER BARRE	07h30 - 07h45 ABDOS PUR	08h30 - 08h55 STEP 2
07h50 - 08h15 PILATES	08h30 - 08h55 STRETCHING	08h00 - 08h15 ABDOS PUR	08h00 - 08h25 ABDOS FESSIERS	09h00 - 09h25 DANCE	08h00 - 08h25 ABDOS FESSIERS	09h00 - 09h45 BIKING
08h20 - 08h45 AÉROBIC	09h00 - 09h25 PILATES	08h20 - 08h45 BODY SCULPT	08h30 - 08h45 ABDOS PUR	09h30 - 09h55 BODY SCULPT	08h30 - 08h55 POWER BARRE	10h00 - 10h25 BODY SCULPT
08h50 - 09h15 STEP 1	09h30 - 09h55 BODY SCULPT	09h00 - 09h25 POWER BARRE	09h00 - 09h45 BIKING	10h00 - 10h25 ABDOS FESSIERS	09h00 - 09h25 PILATES	10h30 - 11h15 BIKING
09h25 - 10h11 BIKING	10h00 - 10h25 ABDOS FESSIERS	09h30 - 09h55 STEP 1	10h00 - 10h25 AÉROBIC	10h30 - 10h45 ABDOS PUR	09h30 - 09h55 BODY SCULPT	11h30 - 11h55 POWER BARRE
10h20 - 10h45 POWER BARRE	10h30 - 10h45 ABDOS PUR	10h00 - 10h25 DANCE	10h30 - 10h55 STEP 2	11h00 - 11h25 STRETCHING	10h00 - 10h15 ABDOS PUR	12h00 - 12h15 ABDOS PUR
10h50 - 11h15 STRETCHING	11h00 - 11h25 YOGA	10h30 - 10h55 PILATES	11h00 - 11h45 BIKING	11h30 - 11h55 PILATES	10h30 - 10h55 DANCE	12h30 - 12h55 ABDOS FESSIERS
11h20 - 11h45 PILATES	11h30 - 11h55 STEP 1	11h00 - 11h25 STEP 2	12h00 - 12h25 POWER BARRE	12h00 - 12h25 STEP 2	11h00 - 11h25 POWER BARRE	13h00 - 13h25 PILATES
12h00 - 12h25 BODY SCULPT	12h00 - 12h25 AÉROBIC	11h30 - 11h55 AÉROBIC	12h30 - 12h55 STRETCHING	12h30 - 12h55 POWER BARRE	11h30 - 11h55 AÉROBIC	13h30 - 13h55 YOGA
12h30 - 12h55 ABDOS FESSIERS	12h30 - 12h55 DANCE	12h00 - 12h25 ABDOS FESSIERS	13h00 - 13h25 PILATES	13h00 - 13h25 STRETCHING	12h00 - 12h25 STRETCHING	14h00 - 14h45 BIKING
13h00 - 13h15 ABDOS PUR	13h00 - 13h25 ABDOS FESSIERS	12h30 - 12h45 ABDOS PUR	13h30 - 13h55 BODY SCULPT	13h30 - 13h55 BODY SCULPT	12h30 - 13h15 BIKING	15h00 - 15h25 STEP 1
13h20 - 13h45 STEP 2	13h30 - 13h45 ABDOS PUR	12h50 - 13h35 BIKING	14h00 - 14h25 ABDOS FESSIERS	14h00 - 14h25 ABDOS FESSIERS	13h30 - 13h55 STEP 1	15h30 - 15h55 STEP 2
08h20 - 08h45 AÉROBIC	14h00 - 14h25 BODY SCULPT	14h00 - 14h25 AÉROBIC	14h30 - 15h15 BIKING	14h30 - 14h45 ABDOS PUR	14h00 - 14h25 STEP 2	16h00 - 16h25 DANCE
14h20 - 14h45 DANCE	14h30 - 14h55 POWER BARRE	14h30 - 14h55 POWER BARRE	15h30 - 15h45 ABDOS PUR	15h00 - 15h25 STEP 2	14h30 - 14h55 POWER BARRE	16h30 - 16h55 STRETCHING
14h50 - 15h15 ABDOS FESSIERS	15h00 - 15h25 STEP 2	15h00 - 15h25 YOGA	16h00 - 16h25 STEP 1	15h30 - 15h55 STEP 1	15h00 - 15h25 ABDOS FESSIERS	17h00 - 17h25 ABDOS FESSIERS
15h20 - 15h35 ABDOS PUR	15h30 - 15h54 DANCE	15h30 - 15h55 STRETCHING	16h30 - 16h55 AÉROBIC	16h00 - 16h25 PILATES	15h30 - 15h55 STRETCHING	17h30 - 18h15 BIKING
15h40 - 16h05 BODY SCULPT	16h00 - 16h25 PILATES	16h00 - 16h25 BODY SCULPT	17h00 - 17h25 DANCE	16h30 - 17h15 BIKING	16h00 - 16h25 POWER BARRE	18h30 - 18h45 ABDOS PUR
16h10 - 16h35 POWER BARRE	16h30 - 16h55 AÉROBIC	16h30 - 16h55 ABDOS FESSIERS	17h30 - 17h55 ABDOS FESSIERS	17h30 - 17h55 AÉROBIC	16h30 - 16h55 PILATES	19h00 - 19h25 YOGA
16h40 - 17h05 STEP 2	17h00 - 17h25 ABDOS FESSIERS	17h00 - 17h15 ABDOS PUR	18h00 - 18h15 ABDOS PUR	18h00 - 18h25 BODY SCULPT	17h00 - 17h45 BIKING	20h00 - 20h25 ABDOS FESSIERS
17h10 - 17h35 DANCE	17h30 - 18h10 BIKING	17h30 - 17h55 STEP 2	18h30 - 18h55 BODY SCULPT	18h30 - 18h45 ABDOS PUR	18h00 - 18h25 PILATES	20h30 - 20h55 AÉROBIC
17h40 - 18h05 PILATES	18h15 - 18h30 ABDOS PUR	18h00 - 18h25 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING	19h00 - 19h45 BIKING	18h30 - 18h55 BODY SCULPT	21h00 - 21h25 BODY SCULPT
18h10 - 18h35 AÉROBIC	18h32 - 18h58 AÉROBIC	18h30 - 19h15 BIKING	20h00 - 20h25 YOGA	20h00 - 20h25 STEP 1	19h00 - 19h15 ABDOS PUR	21h30 - 22h15 BIKING
18h45 - 19h10 ABDOS FESSIERS	19h00 - 19h45 BIKING	19h30 - 19h55 PILATES	20h30 - 20h55 STEP 2	20h30 - 20h55 DANCE	19h30 - 19h55 STEP 1	22h30 - 22h45 ABDOS PUR
19h20 - 20h00 BIKING	20h00 - 20h25 POWER BARRE	20h00 - 20h25 STEP 1	21h00 - 21h45 BIKING	21h00 - 21h25 BODY SCULPT	20h00 - 20h25 STEP 2	
20h10 - 20h25 ABDOS PURS	20h30 - 21h15 BIKING	20h30 - 21h10 BIKING	22h00 - 22h25 DANCE	21h30 - 21h55 POWER BARRE	20h30 - 21h15 BIKING	
20h30 - 20h55 AÉROBIC	21h30 - 21h55 BODY SCULPT	21h30 - 21h55 YOGA		22h00 - 22h45 BIKING	21h30 - 21h54 DANCE	
21h00 - 21h45 BIKING	22h00 - 22h25 POWER BARRE	22h00 - 22h25 STEP 2			22h00 - 22h25 STRETCHING	
22h00 - 22h25 POWER BARRE						

AEROBIC

Brûler les graisses et améliorer sa condition physique, tel est l'objectif du cours d'aerobic. C'est le cours cardio par excellence, avec des pas très simple à suivre, et choisis pour qu'ils soient efficaces. Grâce à une musique entraînante, vous allez pouvoir dépasser vos limites et vous surpasser !

DANCE

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant. Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».

STEP NIV 2

Amusez vous sur le step en apprenant une chorégraphie de niveau intermédiaire. Avec ce cours cardio, vous allez dépenser beaucoup de calories. Il permet également un travail de renforcement du bas du corps.

STRETCHING

Les bienfaits du stretching sont nombreux. Véritable antistress, vous allez vous détendre, vous relaxer, et éliminer les douleurs musculaires. Au bout de quelques séances, vous aurez adopté une meilleure posture, et gagné en souplesse.

POWER BARRE

Ce cours est basé sur des mouvements de base de musculation, avec l'utilisation d'une barre et de disques. Un programme très complet qui vous sculptera rapidement un corps parfait.

BODY SCULPT

Le Body sculpt tonifie votre corps en douceur. Très simple à suivre et sécuritaire, ce programme propose des exercices variés, alliant renforcement musculaire général, correction posturale, et assouplissement. Un cours idéal pour redémarrer le sport ou pour le public sénior.

ABDOS PURS

Le programme d'entraînement 100% localisé sur les abdominaux. Vous obtiendrez rapidement un ventre plat et les plaquettes de chocolats...

ABDOS FESSIERS

Tonifiez à fond ces 3 groupes musculaires. Accessible à tous, les exercices sont simples à suivre, et les résultats rapides.

STEP NIV 1

Brûlez les calories et galbez vos fessiers en vous amusant! Le step 1 vous propose d'apprendre une chorégraphie simple et fun.

PILATES

Ce programme permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre, et le maintien de la colonne vertébrale. On essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

BIKING

Un programme sur vélo, très cardio, qui améliorera votre condition physique. Brûler plus de 700 calories par cours.