

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H	7H	7H	7H	7H	9H	9H30
YOGA VINYASA 10H - 11H	BODY SCULPT 9H - 9H50 YOGA HATHA 9H - 10H PILATES 10H - 10H50 HIIT CLASS 12H15 - 12H55 SPRINT 12h15 - 12h45 YOGA VINYASA 12H30 - 13H30 BODY SCULPT 13H - 13H45 ZUMBA 15H - 16H HIIT CLASS 18H - 18H50 ZUMBA 19H - 19H50 BODY BALANCE 21H - 21H50	YOGA VINYASA 7H30 - 8H30 ZUMBA 12H15 - 12H55 F.A.T.A.L 12H30 - 13H15 BODY PUMP 13H - 13H45 BODY SCULPT 18H - 18H50 HIIT CIRCUIT 20H - 20H50 SPRINT 20H15 - 20H45 HIIT FIGHT 21H - 21H50	BODY SCULPT 9H - 9H50 PILATES 9H30 - 10H30 STRETCHING 10H - 10H50 HIIT CIRCUIT 12H15 - 12H55 YOGA HATHA 12H30 - 13H30 BODY SCULPT 13H - 13H45 BODY SCULPT 15H - 16H BODY PUMP 18H - 18H50 ZUMBA 19H - 19H50 BODY BALANCE 20H - 20H50 F.A.T.A.L 21H - 21H50	BODY BALANCE 9H - 9H50 BODY SCULPT 10H - 10H50 BODY PUMP 13H - 13H45 HIIT CLASS 18H - 18H50 ZUMBA 20H - 21H	STEP 14H30 - 15H20 BODYPUMP 15H30 - 16H20 ZUMBA 16H30 - 17H30	
22H	22H	22H	22H	22H	18H	17H
<h1>LOFTING</h1> <p>SALLE DE SPORT CONCEPT</p> <p>Présence requise 5 minutes avant le cours</p> <p>Planning indicatif non contractuel</p> <p>Réservation obligatoire sur appli LOFTING</p>						

IMMERSIVE
CYCLING



CHAQUE
45 min



COURS ZEN

STRETCHING : Etirements, assouplissements et relaxation
YOGA HATHA : Yoga doux et postural, accessible à tous
BODY BALANCE : Mix Taï Chi, Yoga, Pilates et relaxation

COURS ACCESSIBLES A TOUS

BODY SCULPT : Travail complet de la silhouette
F.A.T.A.L : Fesses Abdos Taille Adducteurs Lombaires : Travail musculaire ciblé
YOGAN : Mix Yoga & Pilates
YOGA VINYASA : Yoga dynamique créatif et ludique
PILATES : Gainage par excellence. Travail du placement, de la respiration et des muscles profonds
ZUMBA : Joyeux cocktail de plusieurs danses

COURS NECESSITANT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

BODY PUMP : Renforcement musculaire avec barre lestée
GYM CARDIO : Cours tonique et ludique travaillant le cœur
STEP : Mix cardio et renforcement musculaire avec step
SPRINT : Cours coaché intense de cyclisme

HIIT SERIES : COURS FRACTIONNÉS A HAUTE INTENSITÉ

HIIT CLASS : Cours au poids de corps sans matériel
HIIT FIGHT : Mix cardio et boxe sans contact
HIIT CIRCUIT : Circuit de cross training avec matériel

LÔ STUDIO : Espace à part au 7 rue Neuve Saint Germain, à 80m du Loft
POLAR : Cours connecté avec Fréquence Cardiaque sur écran
COACHING : Formation aux machines et programmes d'entraînements. Réservation appli
BILAN CORPOREL seca : Mesure médicale de la composition corporelle. Réservation appli
Fermetures du club : 1er janvier, 1er mai, 15 août et 25 décembre