PLANNING DES COURS
STUDIO BIKING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 RPM CINÉ 30'	9h30 RPM CINÉ 45'	9h30 RPM CINÉ 30'	9h15 RPM LIVE	9h30 RPM CINÉ 45'	9h30 RPM CINÉ 30'
11h00 RPM CINÉ 45'	11h00 RPM CINÉ 30'	11h00 RPM CINÉ 45'	11h00 RPM CINÉ 30'	11h00 RPM CINÉ 45'	11h00 RPM CINÉ 45'
12h20 RPM CINÉ 45'	12h20 RPM CINÉ 45'	13h00 RPM CINÉ 30'	12h20 RPM CINÉ 45'	12h20 RPM CINÉ 30'	13h00 RPM CINÉ 45'
14h30 RPM CINÉ 45'	14h30 RPM CINÉ 45'	14h30 RPM CINÉ 45'	14h30 RPM CINÉ 45'	14h30 RPM CINÉ 45'	14h30 RPM CINÉ 30'
15h30 RPM CINÉ 45'	15h30 RPM CINÉ 45'	15h30 RPM CINÉ 30'	15h30 RPM CINÉ 45'	15h30 RPM CINÉ 30'	15h30 RPM CINÉ 45'
16h30 RPM CINÉ 30'	16h30 RPM CINÉ 30'	16h30 RPM CINÉ 45'	16h00 RPM CINÉ 30'	16h30 RPM CINÉ 45'	
17h30 RPM LIVE	17h30 RPM CINÉ 45'	17h30 RPM CINÉ 30'	17h00 RPM CINÉ 45'	17h30 RPM CINÉ 30'	
18h30 RPM CINÉ 30'	18h30 RPM CINÉ 45'	18h00 RPM LIVE	18h30 RPM LIVE	18h30 RPM CINÉ 45'	
19h30 RPM CINÉ 45'	19h30 RPM CINÉ 30'	19h30 RPM CINÉ 45'	19h30 RPM CINÉ 30'	19h45 RPM CINÉ 30'	

Visite 360°de notre club

LesMills CINEMA Profitez également des cours vidéo sur écran géant, tous styles et tous niveaux !

Clubmoving

sport | bien-être | coaching personnalisé

PLANNING DES COURS

CLUB MOVING MONTLUÇON
138 AVENUE DES MARTYRS - PARKING BOWLING
ZAC AUCHAN- TÉL: 04 70 03 32 64

moving-montlucon.com

PLANNING DES COURS
STUDIO FITNESS

DU LUNDI AU VENDREDI NON STOP DE 9H À 21H LE SAMEDI DE 9H À 17H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 (45') BODY FORM	9h30 (45') FAC	9h30 (45') ZUMBA	9h30 (30') ABCORE GAINAGE	9h30 (60') PILATES	9h30 (45') STEP
10h15 (30') STRETCHING	10h15 (45') YOGA BALANCE LESMILLS	10h15 (45') STRETCHING	10h15 (60') YOGA HATHA		10h15 (45') BODY PUMP LESMILLS
12h20 (45') FAC	12H20 (50') KIMAX RADICAL FITNESS	12h20 (45') BODY FORM	12h20 (45') BODY PUMP LESMILLS	12h20 (45') STEP	11h00 (45') YOGA BALANCE LESMILLS
14h00 (60') BUNGY PUMP* EXTERIEUR					
17h30 (30') ABCORE GAINAGE	17h30 (45') BODY FORM	17h30 (45') FAC	17h30 (45') PILATES	17h15 (45') YOGA BALANCE LESMILLS	
18h00 (45') YOGA BALANCE LESMILLS	18h15 (45') BODY PUMP LESMILLS	18h15 (60') YOGA HATHA	18h15 (30') ABCORE GAINAGE	18h00 (45') BODY FORM	
18h45 (45') SH'BAM LESMILLS	19h15 (50') KIMAX RADICAL FITNESS	19h30 (45') STEP	18h45 (45') BODY PUMP LESMILLS	18H45 (50') KIMAX RADICAL FITNESS	
19h30 (60') PILATES			19h30 (45') ZUMBA	19h45 (45') SH'BAM LESMILLS	

*Départ de l'étang de Sault

Téléchargez vos applications :

HEITZ FIT
EGYM

COURS	TYPES D'EXERCICES	ÉQUIPEMENTS	BÉNÉFICES/RÉSULTATS
KIMAX RADICAL FITNESS	Enchaînements de mouvements d'arts martiaux et de boxe. Coups de poing et coups de pied sur sac de frappe	Sac de frappe, gants de boxe	Améliore la condition physique, l'endurance, votre confiance et vous libère totalement
LesMills RPM LIVE	Cours de vélo indoor sur reservation	Vélo	Améliore l'endurance et tonifie le bas du corps.
LesMills RPM CINÉ	Vélo sur écran géant LesMills CINEMA	Vélo	Améliore l'endurance et tonifie le bas du corps.
STEP	Exercices sur STEP travaillant le déplacement de manière rythmée et tonique sur musique rytmée	Step	Améliore l'endurance et tonifie les membres inférieurs du corps.
ABCORE	Travail en profondeur du dos et abdos, gainage.	Elastiques et poids	Renforce le corps les abdos et les lombaires
BODY FORM'	Renforcement musculaire généralisé	Aucun	Tonifie et sculpte le corps
LesMills BODYPUMP	Renforcement musculaire global	barre, poids et step	Améliore la force et la résistance musculaire. Tonifie et sculpte le corps
FAC	Cible essentiellement le bas du corps, cuisses abdos et fessiers	Tapis, élastiques bâtons	Renforce le corps, affine la taille et tonifie les abdos. Cuisses et fesses en béton
LesMills SH'BAM	Mouvements simples terriblement tendance de danse	Aucun	Améliore la coordination et la capacité cardiovasculaire
ZUMBA fitness	Cours dansé aux allures de fête sur rythmes latinos	Aucun	Améliore la coordination et tonifie le corps.
YOGA BALANCE LESMILLS	Mouvements inspirés du Taï chi / pilates / yoga / stretching	Tapis	Améliore la souplesse, renforce le corps et relaxe
PILATES	Méthode douce basée sur la respiration. Travail des muscles posturaux donc des muscucles profonds	Tapis, foam roller, swiss-ball, magic circle	Développe les muscles profonds, améliore la posture, l'équillibre musculaire et l'assouplissement articulaire
STRETCHING	Améliore la souplesse et l'équilibre corporel	Tapis	Plus de souplesse et d'aisance articulaire
YOGA HATHA	Exercices physiques de respiration, travail sur l'energie, concentration, meditation et contrôle du mental	Tapis	Gymnastique de santé, destinée à harmoniser le corps et l'esprit.
BUNGYPUMP	Marche en extérieur avec bâtons dynamiques Bungy Pump	Baton à suspensions	Améliore la condition physique et le souffle. Renforcement musculaire