



COURS COLLECTIFS 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h15						LES MILLS BODYPUMP® 55
9h30	BODY SCULPT 45	LES MILLS RPM 45	LES MILLS BODYBALANCE 55	ABDOS FESSIERS 30	STABILITY BALL 45	
10h				PILATES 45		
10h15	YOGA 60					LES MILLS BODYBALANCE 55
10h30		STRETCHING 45				
12h						LES MILLS RPM 45
12h30	LES MILLS BODYPUMP® 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	BODY SCULPT 45	LES MILLS RPM 45	CIRCUIT TRAINING 45	
<hr/>						
17h30	LES MILLS BODYPUMP® 55	LES MILLS RPM 45	LES MILLS BODYBALANCE 55	BODY SCULPT 45	C.A.F 45	
18h15				SO STEP 45		
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 55	SO DANCE 45	LES MILLS BODYPUMP® 55		LES MILLS RPM 45	
19h				LES MILLS RPM 45	YOGA 60	
19h30	LES MILLS RPM 60	PILATES 45	CIRCUIT TRAINING 45			

Inscription à l'accueil du club ou au 04 94 25 51 98 - Sous réserve de modification

LES MILLS

Descriptions des cours



ABDOS FESSIERS

Travail spécifique de **tonification musculaire** de la ceinture abdominale (ventre et taille) et des fessiers.



LESMILLS
BODYBALANCE

Combinaison d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force, flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.



LESMILLS
BODYCOMBAT

Améliorez votre capacité cardiovasculaire avec cet entraînement **extrêmement défoulant et énergique** qui s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines variées (karaté, boxe, taekwondo, taïchi, muay thai), sur une musique entraînante et rythmée.



LESMILLS
BODYPUMP®

C'est le cours original avec poids qui **sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement** ! En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier et sculpter votre corps.



BODY SCULPT

Cours de renforcement musculaire général. **Travail harmonieux** des bras, dos, pectoraux, abdominaux, cuisses, fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel (haltères, élastiques, step...)



C.A.F

Exercices spécifiques pour un travail des C.A.F c'est-à-dire : **Cuisses, Abdos, Fessiers !**



CIRCUIT TRAINING

Entraînement sportif, tous niveaux, **sous forme d'ateliers** proposant des exercices différents pour un travail cardio et musculaire. .



PILATES

Technique douce pour **renforcer les muscles posturaux et muscles profonds**, développer la force abdominale pour une meilleure posture du dos. Permet de travailler la respiration, la concentration, la fluidité et la précision et d'améliorer l'équilibre, la souplesse et l'endurance musculaire grâce à un travail complet de concentration, centrage, contrôle, isolation...



LESMILLS
RPM

Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et «l'interval training» (entraînement fractionné).



SO DANCE

Ce cours vous fait faire un **tour du monde des danses**, avec des chorégraphies variées, simples et amusantes, en passant par des styles différents, comme le latino, reggaeton, salsa, hip hop, etc. Ambiance fun, festive. Très efficace pour faire le plein d'énergie !



SO STEP

Cours cardio-vasculaire, chorégraphié autour d'une marche, sur des musiques rythmées et motivantes. **Tonification des jambes, fessiers et bras.** Améliore l'endurance et la condition physique dans son ensemble, avec une importante dépense calorique.



STABILITY BALL

Cours **avec un gros ballon** pour la réalisation d'**exercices de tonification et d'assouplissement** qui sollicitent tous les muscles du corps. La recherche de stabilité va également solliciter les muscles profonds stabilisateurs et inviter à un travail des abdominaux et du dos renforcé.



STRETCHING

Étirements et assouplissements exécutés lentement permettant : d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique, et même permettre une meilleure mobilité de l'ensemble du corps.



YOGA

Yoga Vinyasa dynamique très adapté à la mentalité occidentale. Enchaînements fluides de postures, réalisées en synchronisation avec la respiration. Bénéfices corps & esprit : travail de la force, souplesse, sculpture et tonification, équilibre, apaisement, maîtrise... Entraînement complet.