

SUCCESS STUDIO - PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h - 10h30 CROSS TRAINING Nicolas
					10h40 - 11h10 HANGING Nicolas
				17h30 - 18h15 PILÂTES SWISS BALL Laure	
18h - 18h30 30S BOOST Nicolas	18h15 - 18h45 ENDURANCE Fallone	18h - 18h30 CALORIES BURNER Atef	18h - 18h30 FULL BODY Nicolas	18h15 - 19h FONCTIONNAL BODY Céline	
18h40 - 19h10 4*4 Nicolas	18h55 - 19h40 FONCTIONNAL BODY Fallone	18h40 - 19h10 CALORIES BURNER Atef	18h40 - 19h10 30S BOOST Nicolas	19h10 - 19h40 ENDURANCE Céline	
19h20 - 19h50 TABATA Nicolas					
Cours sur réservation sur l'application Club Connect					



ACTIVITÉ	QU'EST-CE QUE C'EST ?	COMBIEN DE TEMPS ?
CALORIES BURNER	Brûler un maximum de calories pendant et surtout après la séance, avec charge légère et/ou poids du corps	30 min
30S BOOST	30 secondes d'efforts par exercice afin de booster le métabolisme	30 min
4*4	Enchaînement de 4 exercices : 3 à haute intensité et 1 à intensité plus faible	30 min
ENDURANCE	Haute intensité mélangeant renforcement et cardio pour brûler un maximum de calories	30 min
FONCTIONNAL BODY	Entraînement complet de renforcement musculaire pour sculpter l'ensemble de son corps	45 min
TABATA	Fractionné alternant 20s d'effort et 10s de repos, haute intensité avec des exercices de poids du corps cardio et renfo	30 min
FULL BODY	Cours super complet qui permet de travailler l'ensemble des chaînes musculaires du corps	30 min
CROSS TRAINING	Entraînement regroupant différents ateliers pour travailler l'ensemble du corps	30 min
HANGING	Discipline originale durant laquelle on effectue des exercices en suspension à l'aide de sangles	30 min
PILÂTES SWISS BALL	Pilâtes et ses fondamentaux, adapté sur une swiss ball	45 min