

Planning cours en live

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12:15 13:00	Pilates 12:15–13:00	Cuisses-Abdos-Fessiers 12:15–13:00	Cross Training 12:15–13:00	Cardio Combat 12:15 – 13:00	Body Zen 12:15–13:00
18:00	HIIT 18:00–18:45	Cross Training 18:00 – 18:45	Body Sculpt 18:00 –18:45	Renforcement Postural 18:00 – 18:45	
19:30	Body Sculpt 19:00–19:30	Body Zen 19:00– 19:30	Spécial Abdos 19:00– 19:30	Stretching 19:00– 19:30	

COURS À INTENSITÉ MODÉRÉE



TOUT PUBLIC



REPRISE DU SPORT OU ENTRETIEN



COURS À INTENSITÉ SUPÉRIEURE



PUBLIC ENTRAINÉ



DÉPASSEMENT



Descriptif des cours

Pilates :

Body Zen : programme d'exercices inspirés de différents concepts de techniques douces: yoga, pilâtes, stretching, Taï-chi, relaxation et sophrologie
Stretching :

Cuisses Abdos Fessiers : Cours de renforcement musculaire sur des zones précises.

Spécial Abdos : Cours de renforcement musculaire sur des zones précises.

Renforcement postural : enchaînements permettent de mobiliser les articulations, de renforcer les muscles profonds offrant ainsi une meilleure posture

Cardio combat : cours chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats

Body Sculpt : discipline qui promet une silhouette tonique alliant travail cardio et renforcement musculaire

HIIT : Entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération

Cross Training : Circuit de mouvements à poids de corps alternant renforcement et travail dynamique