

# PLANNING DES COURS 2024

#SOUPLESSE  
#LACHERPRISE  
#BIENÊTRE



**NOUVEAUTÉ**  
Cours de Yoga  
le jeudi !



Résultats garantis !

	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30	10 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30	12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15	13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 15	17 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 45	17 <sup>H</sup> 45 - 18 <sup>H</sup> 15	18 <sup>H</sup> 15 - 19 <sup>H</sup> 00	19 <sup>H</sup> 00 - 19 <sup>H</sup> 45
LUNDI	CIRCUIT RENFO	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	ABDOS	FESSIERS	HIIT FIGURE	BIKE
MARDI	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	CROSS HIIT	ZUMBA FITNESS	
MERCREDI	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !		HIIT ABDOS FESSIERS	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	PILATES	BODY SCULPT	
JEUDI	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BIKE	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	INTERVAL HIIT	CROSS HIIT	YOGA	
VENDREDI	A.F.P	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	CROSS HIIT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES		ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	

BODY SCULPT

Renforcement musculaire de tout le corps avec haltères, élastiques, lests pour tonifier et raffermir.

YOGA  
Celine  
SOPHROLOGIE & YOGA

Hatha Yoga, yoga postural qui vise à équilibrer nos énergies, harmonise le corps et l'esprit en douceur grâce à la respiration, réduit le stress, améliore la souplesse et la vitalité.

ABDOS FESSIERS POITRINE

(Fessiers, poitrine)  
Tonification musculaire des fessiers et des pectoraux. Sangle abdominale, gainage

ZUMBA FITNESS

Cours cardio vasculaire avec des chorégraphies simples sur de la musique à tendance latine. On transpire en s'amusant !

HIIT FIGURE

High Intensity Interval Training. Cours tabata basé sur des figures poids de corps, gestes et mobilités.

CIRCUIT RENFO

Body sculpt avec des ateliers qui s'enchaînent (circuit).

BIKE

Cours cardio-vasculaire sur vélo, tueur de calories, tonifie et galbe cuisses et fessiers !! (Sur réservation, s'adresser à l'accueil)

PILATES

Contrôle de soi, la respiration, la fluidité et la précision du mouvement, le travail du centre du corps.

INTERVAL HIIT

Travail fractionné, périodes intenses de travail suivi de périodes plus calmes. Sculpter son corps et brûler les graisses.

CROSS HIIT

Exercices techniques et fonctionnels à haute intensité sous forme de circuits ludiques

▶ Alexis ▶ Marie

⚠  
N'OUBLIEZ PAS DE VENIR AVEC

- BASKETS (SEMELLES PROPRES DANS LE SAC)
- SERVIETTE
- CADENAS

La direction se réserve le droit de modifier le planning des cours suivant la fréquentation et les tendances. Tous les cours collectifs auront lieu à partir de 5 personnes.  
En période estivale, planning des cours modifié. Planning valable 3 mois