














Horaires des cours collectifs

 <p>TOTAL BODY CORE</p> <p>Cours intensif alliant renforcement musculaire et cardio-training, pour se dépenser tout en prenant soin de soi.</p>	 <p>HIIT</p> <p>Entraînement fractionné à haute intensité, alternant efforts intenses et récupération.</p>	 <p>LEGS WORKOUT</p> <p>Exercices au sol et debout pour renforcer fessiers, cuisses et mollets, pour des jambes toniques.</p>	 <p>ABDOS EXPRESS</p> <p>Cours de renforcement ciblé sur la ceinture abdominale et les muscles profonds (transverses, plancher pelvien).</p>	 <p>PILATES</p> <p>Méthode de gymnastique douce pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et protéger la colonne.</p>
 <p>STRETCHING</p> <p>Activité sportive à part entière, le stretching améliore souplesse, détente et mobilité.</p>	 <p>YOGA</p> <p>Discipline alliant postures, respiration et méditation, avec une combinaison de Hatha, Vinyasa et Yin Yoga.</p>	 <p>BOXE</p> <p>Boxe française et cardio training pour brûler un maximum de calories, renforcer tonicité, coordination et vitesse.</p>	 <p>CORE POWER</p> <p>Cours intensif ciblant les abdos avec renforcement musculaire, idéal pour les adeptes de circuit training.</p>	 <p>BIKE THE CHASE</p> <p>Cours intense de 30 min simulant l'ascension de cols. Allie cardio puissant et renforcement musculaire.</p>

Type de formation
 Renforcement musculaire
 Cardio training
 Bien-être
* Heure de début du cours

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06h30	STRETCHING ● Début : 7h15 Durée : 30 min		GYM DOS ● Début : 7h15 Durée : 30 min		STRETCHING ● Début : 7h15 Durée : 30 min
09h30	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
11h30	TOTAL BODY CORE ●● Début : 12h10 Durée : 60 min	YOGA ● Début : 12h10 Durée : 45 min	LEGS ● Début : 12h10 Durée : 45 min	HYMILL - CIRCUIT TRAINING ● Début : 12h10 Durée : 45 min	SKILL BIKE ● Début : 12h10 Durée : 45 min
		CORE POWER ● Début : 13h Durée : 30 min			
	ABDOS EXPRESS ● Début : 17h15 Durée : 15 min	BOXE ● Début : 17h15 Durée : 45 min	ABDOS EXPRESS ● Début : 17h15 Durée : 15 min	PILATES ●● Début : 17h15 Durée : 45 min	
	HIIT ● Début : 17h45 Durée : 45 min		HIIT ● Début : 17h45 Durée : 45 min		
		YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min	SKILL BIKE THE CHASE ● Début : 18h30 Durée : 30 min	YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min	
20h30					



Réservez une séance gratuite en scannant le QR code ou en nous contactant au 058 400 36 31.