

FITNESS

Horaires des cours collectifs

S'inscrire



TOTAL BODY CORE

TBC est un cours qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Un sport intensif, qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.



HIIT

Méthode d'entraînement fractionné de haute intensité. Une séance est composée d'une alternance de périodes d'effort très intenses et de récupération. Les exercices sont généralement en poids de corps, et exécutés tous ensemble.



LEGS WORKOUT

Me - 12h10-12h55 en salle

Exercices alternés au sol et debout pour renforcer les fessiers, cuisses et mollets et obtenir des jambes toniques et dynamiques. Ce cours est composé d'exercices, avec ou sans matériel.



ABDOS EXPRESS

Cours de renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des muscles profonds au niveau de la sangle abdominale, comme les transverses et le plancher pelvien. Affinez votre taille et sculptez votre ventre ! Cours accessible à tous.



PILATES

Méthode de gymnastique douce permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la protection de la colonne vertébrale. Se pratique au sol, avec utilisation de petit matériel.



RUNNING

Me - 12h10-12h55 en extérieur

Activité accessible à tous et conviviale aux nombreux bienfaits pour la santé : renforcement du système cardio-vasculaire, brûlage de calories, renforcement musculaire, souplesse, agilité, défolement et relaxation.



SKILLBIKE

Méthode d'entraînement intensif en groupe, sur vélo fixe ergonomique, le skillBike permet d'allier une forte stimulation cardio-respiratoire, à un renforcement complet des membres inférieurs.



STRETCHING

Longtemps cantonné à la préparation physique des sportifs, le stretching est aujourd'hui considéré comme une activité sportive à part entière.



YOGA

Une discipline qui allie postures physiques, exercices de respiration et de méditation. Le cours offre une combinaison de différents types de yoga : Hatha, Vinyasa et Yin Yoga.



BOXE

Boxe française, alternée au cardio training pour travailler votre technique tout en brûlant un maximum de calories. Renforcez votre tonicité musculaire, votre coordination, et votre vitesse.



CORE POWER

Cours de haute intensité ciblant vos abdos, en y mêlant du renforcement musculaire. Pour les passionnés de circuit training qui veulent ajouter une dimension supplémentaire à leurs exercices.



BIKE THE CHASE

Cours intense de 30 min, axé sur l'ascension de cols avec des pourcentages de dénivelés variés. Combinaison d'un travail cardiovasculaire puissant et un renforcement musculaire.

Type de formation

Renforcement musculaire

Cardio training

Bien-être

* Heure de début du cours



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

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07h - 08h			*7H15 STRETCHING 30'		
08h - 09h					
09h - 10h					
10h - 11h					
11h - 12h					
12h - 13h	*12H10 TOTAL BODY CORE 60'	*12H10 YOGA 45'	*12H10 LEGS WORKOUT 45'	*12H10 HIIT 45'	*12H10 SKILLBIKE 45'
13h - 14h		*13H CORE POWER 30'			
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h	*17H15 ABDOS EXPRESS 15'	*17H15 BOXE 45'	*17H15 ABDOS EXPRESS 15'	*17H15 PILATES 45'	
18h - 19h	*17H45 HIIT 45'		*17H45 HIIT 45'		
19h - 20h		*18H20 YOGA 60'	*18H45 SKILLBIKE 45'	*18H20 YOGA 60'	

Pas de cours collectifs les samedis et dimanches.