

## Horaires des cours collectifs

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

| Type de formation         |
|---------------------------|
| ● Renforcement musculaire |
| ● Cardio training         |
| ● Bien-être               |



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

| Heures        | Lundi                                                        | Mardi                                                       | Mercredi                                                  | Jeudi                                                                 | Vendredi                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 06h30         | <b>STRETCHING</b> ●<br>Début : 7h15<br>Durée : 30 min        | <b>CIRCUIT TRAINING</b> ●<br>Début : 7h15<br>Durée : 30 min | <b>GYM DOS</b> ●<br>Début : 7h15<br>Durée : 30 min        | <b>CORE POWER</b> ●<br>Début : 7h15<br>Durée : 30 min                 | <b>STRETCHING</b> ●<br>Début : 7h15<br>Durée : 30 min  |
|               |                                                              |                                                             |                                                           |                                                                       |                                                        |
| 10h*<br>11h30 | <b>CIRCUIT TRAINING</b> ●<br>Début : 9h30<br>Durée : 30 min  | <b>GYM DOS</b> ●<br>Début : 9h30<br>Durée : 30 min          | <b>STRETCHING</b> ●<br>Début : 9h30<br>Durée : 30 min     |                                                                       |                                                        |
|               | FERME                                                        | FERME                                                       | FERME                                                     | FERME                                                                 | FERME                                                  |
| 20h30         | <b>TOTAL BODY CORE</b> ●●<br>Début : 12h10<br>Durée : 60 min | <b>YOGA</b> ●<br>Début : 12h10<br>Durée : 45 min            | <b>LEGS</b> ●<br>Début : 12h10<br>Durée : 45 min          | <b>HYMILL - CIRCUIT TRAINING</b> ●<br>Début : 12h10<br>Durée : 45 min | <b>SKILL BIKE</b> ●<br>Début : 12h10<br>Durée : 45 min |
|               |                                                              | <b>CORE POWER</b> ●<br>Début : 13h<br>Durée : 30 min        |                                                           |                                                                       |                                                        |
|               |                                                              |                                                             |                                                           |                                                                       |                                                        |
|               | <b>ABDOS EXPRESS</b> ●<br>Début : 17h15<br>Durée : 15 min    | <b>BOXE</b> ●●<br>Début : 17h15<br>Durée : 45 min           | <b>ABDOS EXPRESS</b> ●<br>Début : 17h15<br>Durée : 15 min |                                                                       |                                                        |
|               | <b>HIIT</b> ●<br>Début : 17h45<br>Durée : 45 min             |                                                             | <b>HIIT</b> ●<br>Début : 17h45<br>Durée : 45 min          |                                                                       |                                                        |
|               |                                                              | <b>YOGA</b> ●<br>Début : 18h20<br>Durée : 60 min            | <b>PILATES</b> ●<br>Début : 18h30<br>Durée : 60 min       | <b>YOGA</b> ●<br>Début : 18h20<br>Durée : 60 min                      |                                                        |