

## FITNESS

## Horaires des cours collectifs





TOTAL BODY CORE



HIIT



**LEGS WORKOUT** 



**ABDOS EXPRESS** 



**PILATES** 

Cours intensif alliant renforcement musculaire et cardio-training, pour se dépenser tout en prenant soin de soi.

Entraînement fractionné à haute intensité, alternant efforts intenses et récupération.

Exercices au sol et debout pour renforcer fessiers, cuisses et mollets, pour des jambes toniques.

Cours de renforcement ciblé sur la ceinture abdominale et les muscles profonds (transverses, plancher pelvien)...

Méthode de gymnastique douce pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et protéger la colonne.



**STRETCHING** 



**YOGA** 



**BOXE** 



**CORE POWER** 



**BIKE THE CHASE** 

Activité sportive à part entière, le stretching améliore souplesse, détente et mobilité.

Discipline alliant postures, respiration et méditation, avec une combinaison de Hatha, Vinyasa et Yin Yoga.

Boxe française et cardio training pour brûler un maximum de calories, renforcer tonicité, coordination et vitesse.

Cours intensif ciblant les abdos avec renforcement musculaire, idéal pour les adeptes de circuit training.

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 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
06h30			STRETCHING Début : 7h15 Durée : 30 min		
— 09h30 ——— — 11h30 ———	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
111130	TOTAL BODY CORE Début : 12h10 Durée : 60 min	YOGA Début : 12h10 Durée : 45 min	LEGS Début : 12h10 Durée : 45 min	HIIT 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	SKILL BIKE THE CHASE Début : 18h30 Durée : 30 min	TOTAL BODY CORE  Début : 18h20  Durée : 60 min	