

Planning cours collectifs à partir du 5 Septembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Ouverture	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	8h30	9h30
10h00	Abdos 30 min	Body Perfect 1h	Dos / Abdos 30 min	Total concept 1h	Core training / Pilates 45min	Total concept 1h	
10h30	Tonic Gym 30 min		Stretching 30min				
11h00							
12h30	Body Perfect 45 min	Core training / Pilates 45min	Cross Training 30 min	Body Perfect 45 min	Full Cardio / Abdos 45 min	FERMÉ	FERMÉ
17h30		Body Perfect 45 min	Cardio Power Abdos Stretch 1h	Step débutant 45 min	Circuit Training 1h		
17h45	Bike 30 min						
18h15							
18h30	Body Perfect 45 min	Step intermédiaire 45 min	Body Perfect 45 min				
19h00							
19h15							
19h30	Core training / Pilates 45min	CAF 45 min	YOGA 1h30	Zumba 1h			
20h15							
20h30							
Fermeture	20h30	20h30	20h30	20h30	20h30	12h30	12h30

ABDO	Travail spécifique sur la ceinture abdominale
TONIC GYM	Un max de cuisses, d'abdos et de fessiers avec une pointe de matériel
BODY PERFECT	Cours collectif où l'on utilise des barres avec des poids adaptés à chacun. Travail musculaire général, sur l'amélioration de la posture, l'amincissement
FULL CARDIO	Travail cardiovasculaire utilisant différents outils
FIT SILHOUETTE	Début de séance cardio, accompagnée ensuite de renforcement musculaire sur le bas du corps et les abdos
CAF	Travail spécifique sur les cuisses, abdos et fessiers
STEP INT et DEB	Cours chorégraphié et cardiovasculaire, travail de coordination et d'enchaînements en utilisant une marche sur laquelle vous évoluerez selon la ch
STRETCHING	Travail doux alliant souplesse, étirements, et travail respiratoire.
DOS ABDOS	Travail spécifique sur le renforcement du dos et des abdos
CROSS TRAINING	RESERVE AUX PERSONNES ENTRAINEES: Technique de conditionnement physique qui combine force athlétique, haltérophilie, gymnastique et endurance
YOGA	Pratique inspirée du Hatha-Yoga, ayant pour objectif d'aider à retrouver la détente, la souplesse, et de mieux son stress, ses tensions.
TOTAL CONCEPT	Mix de tonification musculaire avec une pointe de mouvement cardio (utilisation de poids possible)
ZUMBA	Danse originaire de Colombie dans une ambiance conviviale permettant une pratique ludique sous un rythme latino
CORE TRAINING	Travail des muscles profonds, sans matériel, utilisation du poids du corps
CARDIO POWER	Travail d'endurance, de force et de résistance par excellence en alliant différentes activités (aérobic, jogging, athlétisme...)
BIKE	Cours de vélo efficace et ludique pour la perte de poids, travailler son cœur et ses jambes