



DESCRIPTIF DES COURS IMS

2026

TOUS NOS COURS EN UN COUP D'ŒIL !

**BOUGEZ
POUR VOUS
DÉPASSER !**



ABDOS

Travail spécifique sur la sangle abdominale.



TONIC GYM

Un max de cuisses et fessiers.



BODY PERFECT

Travail musculaire général avec utilisation de barres, haltères...



H'IMOX

Entraînement intensif alliant course et renforcement musculaire.



YOGA

Travail de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.



CROSS TRAINING

Séance pour confirmé associant gymnastique, haltérophilie et endurance.



C.A.F

Travail spécifique sur les cuisses, abdos et fessiers.



STEP INT & DÉB

Cours cardio chorégraphié utilisant une marche.



HIIT

Travail en intervalle composé de cardio, renforcement, alternant haute et moyenne intensité.



STRETCHING

Travail doux alliant souplesse et étirements.



DOS / ABDOS

Travail spécifique sur le dos et les abdos.



TOTAL CONCEPT

Travail général haut du corps, bas du corps, cardio et abdos.



ZUMBA

Travail cardio basé sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.



PILATES

Travail des muscles profonds.

VOTRE COMPLEXE SPORTIF

100 route de Cherveux, 79000 Niort
05 49 33 57 32
intermutuellesport@orange.fr
www.ims-sports.fr

HORAIRES DU COMPLEXE



LUNDI AU VENDREDI
9h00 - 22h30



SAMEDI
8h30 - 18h30

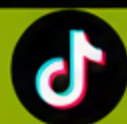


DIMANCHE
9h00 - 15h00

SCANNEZ
POUR PLUS D'INFOS !



Retrouvez-nous sur



VOTRE ÉNERGIE, NOTRE PASSION