

Planning cours collectifs à partir du 11 juillet 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	8h30	9h30
Ouverture							
10h00	Abdos 30 min	Body Perfect 1h	Dos / Abdos 30 min	Total concept 1h	Core training / Pilates 45 min	Total concept 1h	
10h30	Tonic Gym 30 min		Stretching 30min				
11h00							
12h30	Body Perfect 45 min	CAF 45 min	Cross Training 30 min	Body Perfect 45 min	Full Cardio / Abdos 45 min		
17h30	Core training / Pilates 45min	Total concept 45 min		Step débutant 45 min			
18h30	Body Perfect 45 min	Step intermédiaire 45 min	Cardio Power 30 min	Body Perfect 45 min	Circuit training 1h		
19h30	Fit Silhouette 45 min	CAF 45 min	CAF + STRETCH 1h				
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
STEP INT ET DEB Cours spécifique sur les cuisses, abdos et fessiers
CAF Travail doux alliant souplesse, étirements, et travail respiratoire.
STRETCHING Travail spécifique sur le renforcement du dos et des abdos
DOS ABDOS RESERVE AUX PERSONNES ENTRAINÉES: Technique de conditionnement physique qui combine force athlétique, haltérophilie, gymnastique et endurance
CROSS TRAINING Pratique inspirée du Hatha-Yoga, ayant pour objectif d'aider à retrouver la souplesse, et de mieux son stress, ses tensions.
YOGA Mix de tonification musculaire avec une pointe de mouvement cardio (utilisation de poids possible)
TOTAL CONCEPT Danse originale de Colombie dans une ambiance conviviale permettant une pratique ludique sous un rythme latino
ZUMBA Travail des muscles profonds, sans matériel, utilisation du poids du corps
CORE TRAINING Travail cardio par excellence inspiré par différents sport (jogging, athlétisme, aérobic) afin de développer l'endurance, la force, la résistance
CARDIO POWER Travail général sous forme d'ateliers réalisés sans temps de repos
CIRCUIT TRAINING