

Cours collectifs

be LUNDI

9H30-10H15
LES MILLS
BODYBALANCE

12H30-13H00
LES MILLS
GRIT

18H00-18H45
LES MILLS
BODYPUMP

19H00-19h50
 **ZUMBA**

20H00-20H30
LES MILLS
GRIT

be MARDI

12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

18H00-18H50
LES MILLS
BODYCOMBAT

19H00-19H30
LES MILLS
GRIT

19h45-20H30
LES MILLS
BODYBALANCE

be MERCREDI

12H30-13H00
GYM BALL

17H30-18H15
STEP/LIA

18H30-19H15
CAF

19H15-20H15
 **ZUMBA**

be JEUDI

12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

18H00-18H30
AF

18H30-19H15
LES MILLS
BODYCOMBAT

19H15-20H00
GYM BALL

be VENDREDI

9H30-10H15
STRETCHING

12H30-13H15
CAF

18H00-18H45
LES MILLS
BODYPUMP

19H00-19H45
LES MILLS
BODYBALANCE

be SAMEDI

LES MILLS **BODYPUMP**

Cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilise des charges moyennes et grand nombre de répétitions. Entraînement complet avec dépense calorique importante.

LES MILLS **BODYBALANCE**

Cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.

LES MILLS **GRIT**

Entraînement par intervalles de haute intensité alternant des pics d'effort intense et des pauses de récupération active, il permet de brûler un maximum de calories et d'obtenir des résultats rapides.

 **ZUMBA** : Cours chorégraphiés de danse latine

STEP : Le step est un cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés

LIA : Low Impact Aerobic : cours de cardio-training chorégraphié

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

GYM BALL : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

AF : Abdos/Fessiers