

Cours collectifs

beLUNDI

9H30-10H30
 PILATES

12H30-13H00
LES MILLS
GRIT

17H45-18H30
 CAF

18H45-19H15
LES MILLS
GRIT

19H15-20H00
 ZUMBA

20H00-20H45
LES MILLS
BODYPUMP

beMARDI

9H30-10H00
LES MILLS
GRIT

12H30-13H15
 CAF

18H00-18H45
 PILATES

18H45-19H15
LES MILLS
GRIT

19H15-20H00
 STEP

20H00-21H00
 YOGA

beMERCREDI

9H30-10H30
 YOGA

12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

17H15-17H45
LES MILLS
GRIT

18H00-18H45
 CAF

18H45-19H30
LES MILLS
BODYPUMP

19H30-20H30
 SELF DÉFENSE

beJEUDI

12H30-13H15
LES MILLS
BODYCOMBAT

17H45-18H30
 BODYSCULPT

18H45-19H30
 ZUMBA

19H30-20H00
 STRETCHING

beVENDREDI

9H30-10H30
 PILATES

12H30-13H00
LES MILLS
GRIT

17H00-17H45
LES MILLS
BODYPUMP

17H45-18H30
LES MILLS
BODYCOMBAT

18H30-19H30
 STRETCHING

beSAMEDI

10H00-11H00
 HIIT

11H00-12H00
 BODYSCULPT

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 calorifique importante.

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.

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

YOGA : Ensemble de postures et d'exercices de respiration

PILATES : Gym posturale basée sur la respiration et le placement



ZUMBA : Cours chorégraphiés de danse latine

CAF : Cuisse Abdos Fessiers **HIIT** : Alternance cardio et renforcement

BODY SCULPT : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

SELFDEFENSE : Méthode d'autodéfense mêlant des techniques de combat issues de différents arts martiaux.