

Cours collectifs

be LUNDI

9H30 - 10H00
100% CORE

12H30 - 13H00
ABDOS/FESSIERS

18H00 - 18H45
CAF

18H45 - 19H30
**LES MILLS
BODYCOMBAT**

19H30 - 20h15
GYM BALL

be MARDI

9H30 - 10H15
STRETCHING/RELAXATION

12H30-13H15
**LES MILLS
BODYPUMP**

18H30 - 19H00
100% CORE

19H00 - 19H30
HIIT

19h30 - 20H15
BODY ZEN

be MERCREDI

12H30 - 13H15
PILATES

18H00 - 18H45
STEP

18H45 - 19H30
CAF

19H30 - 20H30
ZUMBA

be JEUDI

9H30 - 10H15
GYM BALL

12H30 - 13H00
HIIT

18H00 - 18H45
**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18H45 - 19H30
**LES MILLS
BODYPUMP**

19H30 - 20H30
PILATES

be VENDREDI

9H30 - 10H15
STRETCHING/RELAXATION

12H30 - 13H15
CAF

17H45- 18H15
100% CORE

18H30 - 19H30
ZUMBA

19H30 - 20H15
BODY ZEN

be SAMEDI

10H00 - 10H50
PILATES

11H00 - 11H45
**LES MILLS
BODYPUMP**

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.

ZUMBA Cours chorégraphiés de danse latine

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

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

AF : Abdos/Fessiers

100% CORE : Cours de fitness sans impact mais fort en gainage pour un meilleur équilibre associé au renforcement et à la tonification des zones ciblées.

BODY ZEN : Cours de méthode douce qui allie le renforcement des muscles profonds, le travail d'équilibre, la mobilité et les étirements.

PILATES : Le Pilates est une sorte de gymnastique douce qui s'attache à travailler sur l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles principaux

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

GYM BALL : Renforcement musculaire avec Swiss Ball