

COURS COLLECTIFS - MIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15 PILATES	9H30 - 10H15 STRETCHING		9H30 - 10H15 YOGA	9H30 - 10H15 STRETCHING	10H00 - 10H45 PILATES
12H30 - 13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H30-13H00 HIIT	12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H00 100% CORE	12H30 - 13H15 CAF	11H00 - 11H45 LES MILLS BODYPUMP
18H00 - 18H45 CAF	18H30 - 19H00 100% CORE	18H00 - 18H45 LES MILLS BODYCOMBAT	18H00 - 18H45 LES MILLS BODYPUMP	17H45- 18H15 100% CORE	
18H45 - 19H30 LES MILLS BODYCOMBAT	19H00 - 19H30 HIIT	18H45 - 19H30 CAF	19H00 - 19H30 HIIT	18H15 - 19H00 YOGA	
19H30 - 20h00 STRETCHING	19h30 - 20H15 PILATES	19H30 - 20H30 	19H30 - 20H00 STRETCHING		

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 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.

 Cours chorégraphiés de danse latine

HIIT : Entraînement fractionné de haute intensité, qui combine de courtes périodes d'efforts intensifs et explosifs avec de courtes périodes de repos répétées plusieurs fois.

CAF : Cuisse 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.

PILATES : Gymnastique douce qui s'attache à travailler sur l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles principaux

YOGA : Système complet d'entraînement physique mais aussi mental et spirituel. Un ensemble de postures et d'exercices alliés à une respiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental.

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

LUNDI •	MARDI •	MERCREDI •	JEUDI •	VENDREDI •	SAMEDI
12H30-13H15 HYROX	12H30-13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 HYROX	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 HYROX	
18H30 - 19H30 CROSS TRAINING	18H30 - 19H30 HYROX	18H30 - 19H30 CROSS TRAINING	18H30 - 19H30 HYROX		

CROSS TRAINING : Exercices de haute intensité, qui rassemblent des mouvements de gym, d'haltérophilie, de poids de corps, de cardio et de renforcement. Ce cours développe l'ensemble de vos capacités physiques.

HYROX : Combine à la fois cardio et renforcement musculaire

>> ACCÈS AVEC LES OPTIONS D'ABONNEMENT : PERFORMANCE ET ULTIMATE : RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION