

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H30 PILATES	9H30 - 10H00 100% CORE	9H30 - 10H15 STRETCHING	9H30 - 10H00 100% CORE	9H30 - 10H30 YOGA	10H00 - 11H00 HIIT
12H30 - 13H00 LES MILLS GRIT	12H30-13H15 CAF	12H30 - 13H00 BODYBALANCE	12H30 - 13H15 	12H30 - 13H00 LES MILLS GRIT	11H00 - 12H00 BODY SCULPT
17H45 - 18H30 CAF	18H00 - 18H45 PILATES	18H00 - 18H45 CAF	18H00 - 18H30 LES MILLS GRIT	17H00 - 17H45 LES MILLS BODYPUMP	
18H45 - 19H30 	19H00 - 19H45 STEP	18H30 - 19H30 RUN EXPERIENCE	18H45 - 19H30 PILATES	18H00 - 18H45 	
19H45 - 20h30 LES MILLS BODYPUMP	20H00 - 21H00 YOGA	19H00 - 19H45 LES MILLS BODYPUMP	19H30 - 20H00 STRETCHING	19H00 - 19H45 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 GRIT

Entraînement par intervalles de haute intensité de 30 minutes qui améliore la condition cardiovasculaire, améliore la vitesse et optimise la dépense calorique.

 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.

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

RUN EXPERIENCE : Cours de course à pied encadré par nos coaches pour développer ton endurance, ta technique et ton mental.

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.

LES MILLS BODYBALANCE

Mélange complet et varié de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation, influencé par le yoga et le Pilates.

LUNDI

•

MARDI

•

MERCREDI

•

JEUDI

•

VENDREDI

•

SAMEDI

12H30-13H30

CROSS TRAINING

12H30 - 13H30

HYROX

12H30 - 13H30

CROSS TRAINING

18H00 - 19H00

CROSS TRAINING

19H00 - 20H00

HYROX

18H00 - 19H00

HYROX

19H00 - 20H00

CROSS TRAINING

18H30 - 19H30

CROSS TRAINING

18H30 - 20H00

HYROX 90'

18H00 - 19H00

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