


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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	18H15 - 19H00 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 - 20H15 LES MILLS BODYBALANCE	19H00 - 19H45 CIRCUIT TRAINING	

**LES MILLS
BODYPUMP** : Renforcement musculaire avec poids.
Accessible à tous, forte dépense calorique.

**LES MILLS
BODYCOMBAT**
Entraînement inspiré des arts martiaux, cardio et renforcement.

 **ZUMBA** : Danse fitness sur des rythmes latins.

HIIT : Efforts courts et intenses alternés avec du repos.

CAF : Cuisse, abdos, fessiers.

100% CORE : Renforcement du gainage et des muscles profonds.

**LES MILLS
BODYBALANCE** : Mélange de renforcement, stretching et relaxation
inspiré du yoga et Pilates.

PILATES : Travail en douceur de la posture
et des muscles profonds.

YOGA : Exercices physiques et mentaux avec respiration contrôlée.

STRETCHING : Étirements et relaxation.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H30 - 13H30 HYROX	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 HYROX	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 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