




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  ZUMBA™	12H30 - 13H00 LES MILLS GRIT™	11H00 - 12H00 BODYSculPT
17H45 - 18H30 CAF	18H00 - 18H45 PILATES	18H00 - 18H45 CAF	18H00 - 18H30 LES MILLS GRIT™	17H00 - 17H45 LES MILLS BODYPUMP™	
18H45 - 19H30  ZUMBA™	19H00 - 19H45 STEP	18H30 - 19H30 RUN EXPERIENCE	18H45 - 19H30 PILATES	18H00 - 18H45  ZUMBA™	
19H45 - 20H30 LES MILLS BODYPUMP™	20H00 - 20H30 YOGA	19H00 - 19H45 LES MILLS BODYPUMP™	19H30 - 20H00 STRETCHING	19H00 - 19H45 STRETCHING	
		20H00 - 20H30 STRETCHING			

LES MILLS BODYPUMP™
Renforcement musculaire avec poids, accessible à tous, forte dépense calorique.

LES MILLS GRIT™
Entraînement intensif par intervalles pour améliorer cardio et performance.

 **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.

STEP : Cardio chorégraphié autour d'un step.

RUN EXPERIENCE /: Course encadrée pour améliorer endurance et technique.

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

YOGA : Exercices physiques et mentaux avec respiration contrôlée.

STRETCHING : Étirements et relaxation.

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

CROSS HYROX - ST GENIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 HYROX	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	HYROX
18H00 - 19H00 CROSS TRAINING	18H00 - 19H00 HYROX	18H30 - 19H30 CROSS TRAINING	18H30 - 20H00 HYROX	18H00 - 19H00 HYROX
19H00 - 20H00 HYROX	19H00 - 20H00 CROSS TRAINING			

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