



PLANNING 2017 / 2018

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9h15 - 10h15		9h15 - 10h15		9h15 - 10h		9h15 - 10h15		9h15 - 10h		9h30 - 10h15	
BODY SCULPT		LES MILLS BODYPUMP		F.A.C		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		BODY SCULPT	
				10h - 10h30				10h - 10h45			
10h15 - 11h15		10h15 - 10h45		GYM DOS				LES MILLS BODYATTACK		10h15-10h45	
LES MILLS BODYCOMBAT		ABDOS-FESSIERS		10h30 - 11h30		10h30 - 11h15		10h45 - 11h30		CORE TRAINING	
		10h45 - 11h30								11h - 12h	
		CYCLING		YOGA		CYCLING		STRETCHING		CYCLING	
12h30 - 13h30		12h30 - 13h30		12h30 - 13h30		12h30 - 13h30		12h30 - 13h30		12h30 - 13h30	
CYCLING		CROSS TRAINING		LES MILLS BODYPUMP		BODY SCULPT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP	
15h - 16h										HORAIRE D'OUVERTURE <ul style="list-style-type: none"> Du lundi au vendredi 8h à 21h Le samedi 9h à 14h 	
YOGA											
		16h - 17h									
		LES MILLS BODYPUMP									
		17h15 - 18h				17h - 17h30					
						DOS ABDOS					
17h30 - 18h30		LES MILLS BODYCOMBAT		17h30 - 18h30		17h30 - 18h15		17h30 - 18h15			
 ZUMBA		18h - 19h		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		F.A.C			
18h30 - 19h15		18h30 - 19h15		18h15 - 19h		18h15 - 19h00		18h15 - 19h15			
BODY SCULPT		LES MILLS BODYJAM		18h30 - 19h30		18h45 - 19h30		 ZUMBA			
CYCLING		CYCLING		LES MILLS BODYATTACK		CYCLING		LES MILLS BODYJAM			
19h15 - 20h		19h15 - 20h15						19h15 - 20h15			
STRETCHING		CROSS TRAINING		19h30 - 20h30		YOGA		CROSS TRAINING			
				LES MILLS BODYPUMP							

LES MILLS
BODYATTACK L'entraînement cardio par excellence, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. C'est se mettre en forme, rester en forme et l'être toujours plus !

LES MILLS
BODYPUMP Le cours avec poids pour le renforcement de tout le corps. Ce cours fait travailler tous les principaux groupes musculaires en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation. Atteignez rapidement les objectifs que vous vous êtes fixés !

LES MILLS
BODYCOMBAT Le cours cardio qui vous donne un coup de fouet et vous permet de vous lâcher complètement. Il s'inspire des arts martiaux, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.

LES MILLS
BODYJAM Le cours cardio qui vous initie aux joies de la danse. Un cocktail détonnant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.

LES MILLS
BODYBALANCE Associe des exercices de yoga, de Tai Chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin, d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies.

F.A.C

Prenez un cours d'abdos-fessiers classique, rajoutez une pincée d'exercices pour vos cuisses, mélangez bien le tout !

ABDOS-FESSIERS

Tonification musculaire spécifique.

CROSS TRAINING

Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.



Suivez les infos et la vie du club sur facebook ! @fitn.form.10

BODY SCULPT

Renforcement musculaire généralisé dynamique avec petit matériel améliorant la condition physique.

CYCLING

Cours de vélo en salle simulant des terrains et des techniques proches du cyclisme. Développez toutes vos qualités physiques et boostez votre mental !



Venez bouger et surtout vous amuser sur des rythmes latino avec des chorégraphies simples et amusantes dans une ambiance festive et conviviale !

GYM DOS

Renforcement et étirements du dos (muscles profonds et superficiels).

STRETCHING

Étirements musculaire et amélioration de la mobilité articulaire, diminution et évacuation du stress.

YOGA

Travail postural et énergétique au travers la respiration ou basé sur du renforcement dynamique et postural.