

Les | cours | collectifs

Cours agréés **LES MILLS**
FOR A FITTER PLANET

- BODYATTACK** ▶ Énergie, forme, puissance cardiaque vasculaire, agilité, défoulement. Interval training 2 pics cardios, 3 niveaux d'entraînements.
- BODYBALANCE** ▶ Améliore la posture, la souplesse, l'équilibre, relâchement des tensions physiques et mentales, travail musculaire profond et postural.
- RPM** ▶ Vous pédalerez sur des musiques pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 km, sur un parcours fait de plats, d'ascensions ou d'interval.
- BODYPUMP** ▶ Impact esthétique, définition musculaire, résultats ultra rapides. Muscle tout le corps en améliorant la condition physique.
- BODYSTEP** ▶ Un programme de step qui vous donne de l'énergie et vous aide à vous sentir libéré et vivant pour une forte dépense calorifique.
- CXWORX** ▶ Inspiré du personal training. L'ultime solution pour obtenir des abdominaux en béton et des lombaires en acier. Cet entraînement vous rendra plus fort et plus sûr de vous.
- SH'BAM** ▶ Tout le monde sait que l'on a besoin d'exercice pour être en forme et en meilleure santé. SH'BAM est la manière la plus fun et sociale de s'entraîner tout en perdant du poids.
- BODYVIVE** ▶ A l'aide de VIVETM ball et de VIVETM tubes, vous êtes guidé pas à pas à travers le cours par un instructeur compétent, au rythme d'une musique enjouée et stimulante.

Cours Fitness

- CROSS 45** ▶ Circuit de renforcement musculaire et d'endurance. Amélioration de la condition physique générale.
- THE GYM** ▶ Tonification et renforcement. Stretching.

Cours Aqua

- AQUAFITNESS** ▶ Des exercices ludiques et dynamiques pour faire travailler votre corps et votre cœur.
- AQUABIKE** ▶ Par séance de 30 minutes de vélo aquatique, vous obtiendrez la même efficacité que si vous aviez fait 1h 15 de vélo traditionnel.
- AQUACAF** ▶ Cuisses, Abdos et Fessiers, ce n'est pas moins de trois parties de votre corps qui travaillent.
- AQUATRaining** ▶ Circuit alliant tapis roulant et vélo aquatique. Travail musculaire et cardio-vasculaire.
- AQUASTRECH** ▶ Améliorer votre souplesse, étirements et assouplissements grâce aux bienfaits de l'eau.

Planning | de | cours

Valable à partir
du **lundi 31 août 2015**



Horaires du club :

- Du lundi au vendredi de 9h à 21h
- Samedi de 09h à 18h
- Dimanche de 9h à 13h

31 boulevard Rocheplatte
45000 Orléans
tel : 02.38.77.22.23

www.24h-fitness.fr

 Rejoignez-nous !



Studio 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 BODYPUMP 60'	09h30 ESGYM 45'	09h30 ABDOS FESSIERS 45'	09h30 BODYVIVE 45'	09h30 ESGYM 45'	09h30 BODYPUMP 60'
10h30 BODYBALANCE 60'	10h30 STRETCHING 45'		10h30 STRETCHING 45'	10h30 STRETCHING 45'	
12h30 CROSS 45 45'	12h30 CXWORX 45'	12h30 BODYBALANCE 45'	12h30 BODYPUMP 45'		
					DIMANCHE
17h30 BODYPUMP 60'	18h00 CXWORX 30'	17h30 BODYCOMBAT 60'	18h00 CXWORX 30'	18h00 ABDOS FESSIERS 30'	10h15 BODYPUMP 60'
18h30 BODYVIVE 45'	18h30 BODYATTACK 60'	18h30 BODYPUMP 60'	18h30 BODYSTEP 60'	18h30 BODYATTACK 60'	
19h30 CXWORX 30'	19h30 BODYBALANCE 60'	19h30 BODYJAM 60'	19h30 SH'BAM 45'	19h30 BODYPUMP 45'	

Aqua

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15 AQUAFITNESS 45'		09h15 AQUAPUMP 45'		09h15 AQUAFITNESS 45'	
10h00 AQUAPUMP 45'	10h00 AQUASTRECH 45'	10h00 AQUABIHE 45'	10h00 AQUACAF 45'	10h00 AQUABIHE 45'	
10h45 AQUABIHE 45'	10h45 AQUATRaining 45'		10h45 AQUAFITNESS 45'		
	12h30 AQUABIHE 45'		12h30 AQUATRaining 45'		11h30 AQUAGYM 45'
17h30 AQUATRaining 30'	17h30 AQUAFITNESS 45'	17h30 AQUAPUMP 45'	17h30 AQUABIHE 45'	17h30 AQUAFITNESS 45'	
18h15 AQUABIHE 45'	18h15 AQUAPUMP 45'	18h15 AQUABIHE 45'	18h15 AQUACAF 45'	18h15 AQUABIHE 45'	
19h00 AQUACAF 45'	19h00 AQUABIHE 45'	19h00 AQUAFITNESS 45'	19h00 AQUATRaining 45'		

RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		10h30 RPM 45'			10h30 RPM 45'
				12h30 RPM 45'	
18h30 RPM 45'		18h30 RPM 45'		17h30 RPM 45'	DIMANCHE
	19h30 RPM 45'		19h30 RPM 45'		11h15 RPM 45'