

PLANNING COURS COLLECTIFS **LEOGNAN**

Lundi

Shapefit
09h30 - 10h15

Step
10h15 - 11h00

Stretching
11h00 - 11h30

PILOXING
12h30-13h15

Ceinture Abdo
17h30 - 18h00

Powerbarre
18h00 - 19h00

Bike
19h15 - 20h00

Mardi

Powerbarre
9h30 - 10h30

Chi-Pilates
10h30 - 11h30

Bike
12h30 - 13h15

Abdos Fessiers
17h30 - 18h00

PILOXING
18h00-18h45

L.I.A
18h45 - 19h30

Chi-Pilates
19h30 - 20h15

Mercredi

Ceinture Abdo
9h30 - 10h00

interf i t
10h00 - 10h45

Stretching
10h45 - 11h15

Shapefit
12h30 - 13h15

TEEN AGE CLUB
15h00 - 15h45

Ceinture Abdo
17h30 - 18h00

interf i t
18h00 - 18h45

Bike
19h00 - 19h45

Jeudi

Abdos Fessiers
9h30 - 10h00

Bike
10h00 - 10h45

Stretching
10h45 - 11h15

Powerbarre
12h30 - 13h15

Step Débutant
17h30 - 18h00

Bike
18h00 - 18h45

Powerbarre
19h00 - 19h45

Vendredi

Ceinture Abdo
9h30 - 10h00

L.I.A
10h00 - 10h45

Stretching
10h45 - 11h15

ZUMBA
12h30 - 13h15

Ceinture Abdo
17h30 - 18h00

ZUMBA
18h00 - 18h45

Shapefit
19h00 - 19h45

Stretching
19h45 - 20h15

Samedi

interf i t
10h00 - 10h45

Bike
11h00 - 11h45

Fermeture
à 12h30



↳ **Ouverture : en semaine de 9h00 à 20h30 & le samedi de 9h00 à 12h30.**

LEXIQUE DES COURS COLLECTIFS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Objectifs :

Sculpter, renforcer et tonifier votre corps.



Shapefit

Dynamique et ludique ! Tonifiez vos **jambes, fessiers, triceps** sans oublier votre **dos** et votre **ceinture abdominale**.

Powerbarre

Exercices de musculation avec matériel pour dessiner votre silhouette. Brûlez vos calories et raffermissez votre corps.

Cross Training

Ceinture Abdo.

Simple et dynamique : 30 minutes pour **renforcer et tonifier** le centre de votre corps.

Abdos Fessiers

Exercices simples pour sculpter votre sangle **abdominale** et les 3 muscles **fessiers**.



MIND & BODY

Objectifs :

Renforcer vos muscles profonds, contrôler votre respiration, améliorer votre équilibre postural et votre souplesse.

Chi-Pilates

Cours zen qui associe des mouvements inspirés de Pilates, Yoga et Taï Chi.

Stretching

Cours d'**étirements** musculaires.

N'oubliez pas : **Bouteille d'eau + Serviette + Chaussures propres**
Mais surtout... votre **bonne humeur** & votre **sourire** ☺

Les cours collectifs sont dispensés à partir de 3 participants.

Pour votre sécurité et le respect des autres, soyez ponctuel(le) !

CARDIOVASCULAIRES



Objectifs :

Améliorer votre condition physique, libérer votre énergie.

L.I.A.

Coordonnez vos mouvements sur une **chorégraphie** créative.

Step

Suivez des mouvements simples au dessus et autour d'une marche.



Dynamique et ludique, ce cours de renommée internationale est un mélange de rythmes latinos et de mouvements faciles.

PILOXING

Nouveau ! Le Piloxing est une discipline alliant des mouvements de **Pilates** (qui travaille les muscles profonds) et des mouvements **inspirés de boxe**.

Bike

45 minutes de vélo en musique. Améliorez votre force et votre endurance, brûlez vos calories et surtout, dépassez vos limites !

interfit

Alternez des mouvements d'endurance et de musculation pour un travail complet

tempo
fitness

12 rue Jules Guesde
33850 **LEOGNAN**
05 56 85 49 75

33 rue Pacaris
33400 **TALENCE**
05 56 04 77 30

Suivez-nous !



contact@tempofitness.fr

www.tempofitness.fr