

Les | cours | collectifs

Cours agréés **LESMILLS**
FOR A FITTER PLANET

- BODYPUMP** ▶ Le cours original avec barre qui propose un challenge à votre corps, vous renforce et vous tonifie, tout en brûlant des calories
- BODYBALANCE** ▶ Le meilleur du yoga, tai chi et pilates pour vous sentir plus souple, plus fort, plus détendu et plus conscient de vous même
- BODYJAM** ▶ Abandonnez-vous à cet entraînement cardio dansé s'inspirant des styles de danses et de musiques les plus récents
- BODYATTACK** ▶ Combinaison d'exercices cardio vasculaire et musculaires sur des enchainements simples et dynamiques. Améliorez votre force, votre endurance et brûlez un maximum de calories
- RPM** ▶ Le cours de vélo en salle qui vous emmène sur le rythme de la musique à une intensité optimale pour brûler un maximum de calories en s'entraînant sur des terrains variés

Cours traditionnels

- CP** ▶ Culture Physique Travail de tonification et de raffermissement de l'ensemble du corps à l'aide de petits matériels.
- FAC** ▶ Fessiers Abdos Cuisses Cours axé sur le renforcement des muscles fessiers, abdominaux et des cuisses pour un triple résultat.
- Stretching** ▶ Etirement musculaire de l'ensemble du corps

Cours agréés by **Waterform**
Fournisseur officiel de bien-être et de vitalité

- AQUA GYM** ▶ Cours aquatique en douceur utilisant la résistance de l'eau, vivement conseillé pour reprendre une activité physique
- AQUA FITNESS** ▶ Cours aquatique à dominance cardio vasculaire. Travaillez votre endurance en enchaînant des mouvements sur différentes intensités
- AQUA CYCLING** ▶ Cours aquatique utilisant des vélos dans l'eau, ce cours cardio offre une résistance et un drainage unique pour le bas du corps
- AQUA BODY** ▶ Cours aquatique d'intensité modérée favorisant le travail musculaire. Ce cours permet de raffermir et tonifier le haut et le bas du corps

les services du 36 boulevard



Scannez et téléchargez !

Planning | de | cours

Valable du lundi 31 Août 2015
au samedi 02 juillet 2016

L'adresse de la forme



Horaires du club :

- Du lundi au jeudi de 9h à 22h
- Fermé le jeudi de 14h à 15h30
- Vendredi de 9h à 21h
- Samedi de 10h à 18h
- Dimanche de 10h à 13h

36 boulevard de la liberté
35000 Rennes
tel : 02.99.78.30.31

www.le36boulevard.fr

Rejoignez-nous !





Leslie



Anthony



Arnaud



David



Erwan



Florent



Jérémie

Planning | fitness

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15-10h00	FAC	BODYBALANCE	BODYPUMP	FAC		
10h15-11h00			10h15-11h15 FAC & STRETCHING	BODYBALANCE	FAC	11h15-12h00 FAC
12h30	12h30-13h15 BODYPUMP	CP	BODYATTACK	FAC	BODYBALANCE	12h00-12h45 BODYATTACK
14h30-15h15	BODYBALANCE	FAC			FAC	14h30-15h30 BODYPUMP
15h15-15h45		STRETCHING			STRETCHING	
17h15-18h00	FAC	BODYPUMP	FAC	CP	FAC	
18h00-19h00	BODYJAM	BODYATTACK	BODYPUMP	BODYBALANCE	18h00-18h30 BODYPUMP	18h30-19h00 BODYATTACK
19h00-20h00	BODYPUMP	CP	BODYJAM	BODYATTACK	19h00-19h30 BODYJAM	19h30-20h00 BODYBALANCE
20h00-21h00	BODYATTACK	BODYBALANCE	FAC & STRETCHING	BODYPUMP		

Planning | rpm

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15	RPM				09h15 RPM	RPM
12h30		RPM		RPM		
18h00	RPM	RPM	RPM	RPM		
19h00	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM	
20h00		RPM				

Planning Rpm - durée des cours 45 minutes

Planning | aquatique

Durée des cours aqua 45 minutes

Réservez obligatoirement votre cours d'Aquacycling
72 heures à l'avance

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING	AQUA GYM	AQUA CYCLING	
10h15	AQUA CYCLING	AQUA FITNESS	AQUA GYM	AQUA CYCLING	AQUA GYM	AQUA BODY
11h15	AQUA GYM	AQUA CYCLING	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA BODY	AQUA CYCLING
12h30	AQUA FITNESS	AQUA BODY	AQUA CYCLING	12h45 AQUA CYCLING	AQUA GYM	AQUA CYCLING
14h30			AQUA CYCLING			
15h30	AQUA CYCLING	AQUA FITNESS	AQUA CYCLING			15h00 AQUA CYCLING
16h30	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING		AQUA FITNESS	AQUA CYCLING	16h00 AQUA FITNESS
17h30	AQUA CYCLING	AQUA BODY	AQUA FITNESS	AQUA GYM	AQUA CYCLING	
18h30	AQUA CYCLING	AQUA GYM	AQUA CYCLING	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	
19h30	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING	AQUA BODY		
20h30	AQUA FITNESS	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING	AQUA CYCLING		



Scannez et téléchargez le planning des cours

Julien

Romain

Morgane

Mathieu

Elodie

Mikael

