

Les | cours | collectifs

Cours agréés **LES MILLS**
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.
- BODYATTACK** ▶ Combinaison d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques. Améliorez votre force, votre endurance et brûler 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.
- CXWORX** ▶ Combine le meilleur des entraînements de personal training avec l'énergie des cours collectifs.
- SH'BAM** ▶ SH'BAM est la manière la plus fun et sociale de s'entraîner tout en perdant du poids.

Cours Aqua

- Aqua Zumba** ▶ Aqua Zumba combine la philosophie Zumba à la résistance de l'eau, pour une fête aquatique à ne pas manquer !
- AquaPower** ▶ Renforcement musculaire global avec matériel aquatique.
- Aqua Bike** ▶ Cours aquatique utilisant des vélos dans l'eau, ce cours cardio offre une résistance et un drainage unique pour le bas du corps.
- Soma'Eau** ▶ Entraînement dynamique alternant cardio-training et renforcement sans matériel.
- Aqua Circuit** ▶ Circuit training composé d'ateliers cardio & renforcement, tournants en petits groupes.
- Abd'Eau Fessiers** ▶ Renforcement musculaire localisé sur les muscles des hanches et sur la sangle abdominale.

Horaires du club :

- Du lundi au vendredi de 08h30 à 21h00
- Samedi de 09h00 à 17h00
- Dimanche de 10h00 à 13h00

53 rue de Saint-Anne
56000 Vannes
tel : 02 97 46 35 34

www.somao-fitness.com



Rejoignez-nous !

Planning | de | cours

Valable à partir
du **Lundi 04 Janvier 2016**



Fitness

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 CXWORX ● 45'	09h30 BODYBALANCE ● 60'		09h30 BODYPUMP ● 60'	09h30 SH'BAM ● 45'	
10h15 PILATES NEW ● 45'					10h00 CUISSES ABDOS FESSIERS NEW ● 45'
	10h30 CUISSES ABDOS FESSIERS ● 45'	10h30 ZUMBA ● 45'	10h30 STRETCHING ● 30'	10h30 BODYBALANCE ● 60'	10h45 STRETCHING NEW ● 30'
	12h30 BODYPUMP ● 45'	12h30 CXWORX ● 45'		12h30 CUISSES ABDOS FESSIERS NEW ● 45'	
14h30 BODYBALANCE ● 45'			14h30 PILATES NEW ● 45'		
17h45 ZUMBA ● 45'	17h45 CXWORX ● 30'	17h45 GYM ENTRETIEN NEW ● 45'	17h45 CUISSES ABDOS FESSIERS ● 45'	17h45 BODYPUMP ● 45'	
18h30 BODYPUMP ● 60'	18h30 BODYCOMBAT ● 60'	18h30 SH'BAM ● 45'	18h30 BODYATTACH ● 60'	18h30 BODYBALANCE NEW ● 60'	DIMANCHE
	19h30 BODYBALANCE ● 60'	19h30 CXWORX ● 30'	19h30 BODYPUMP ● 60'		10h30 BODYPUMP ● 60'

RPM

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
	09h30 RPM ● 45'			
				11h30 RPM ● 45'
12h30 RPM ● 45'		12h30 RPM ● 45'		
	18h30 RPM ● 45'			
19h30 RPM ● 45'				

Aqua

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15 AQUA ZUMBA ● 45'	09h15 ABD'EAU FESSIERS ● 45'	09h15 AQUA CIRCUIT ● 45'	09h15 SOMA'EAU ● 45'	09h15 AQUAPOWER ● 45'	
					11h00 SOMA'EAU ● 45'
11h15 AQUAPOWER ● 45'	11h15 AQUA ZUMBA ● 45'	11h15 SOMA'EAU ● 45'	11h15 ABD'EAU FESSIERS ● 45'	11h15 AQUA CIRCUIT ● 45'	
15h30 SOMA'EAU ● 45'			15h30 AQUAPOWER NEW ● 45'		
18h30 ABD'EAU FESSIERS ● 45'	18h30 AQUA CIRCUIT ● 45'	18h30 SOMA'EAU ● 45'	18h30 AQUAPOWER NEW ● 45'		
		19h30 AQUA ZUMBA NEW ● 45'		19h30 SOMA'EAU NEW ● 45'	

Aqua Bike

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15 AQUA BIKE ● 45'	10h15 AQUA BIKE ● 45'	10h15 AQUA BIKE NEW ● 45'	10h15 AQUA BIKE ● 45'	10h15 AQUA BIKE ● 45'	
	12h15 AQUA BIKE ● 45'		12h15 AQUA BIKE ● 45'		12h00 AQUA BIKE ● 45'
14h00 AQUA BIKE ● 45'					
	17h30 AQUA BIKE NEW ● 45'	17h30 AQUA BIKE ● 45'		17h30 AQUA BIKE ● 45'	
				18h30 AQUA BIKE NEW ● 45'	
19h30 AQUA BIKE ● 45'	19h30 AQUA BIKE ● 45'		19h30 AQUA BIKE ● 45'		

Légende des cours:

- Cardio
- Danse
- Renforcement Musculaire
- Etirement et Détente