

+ Vous avez un objectif ?

Notre équipe de coachs diplômés est là pour vous conseiller, vous suivre et vous aider à atteindre vos objectifs :

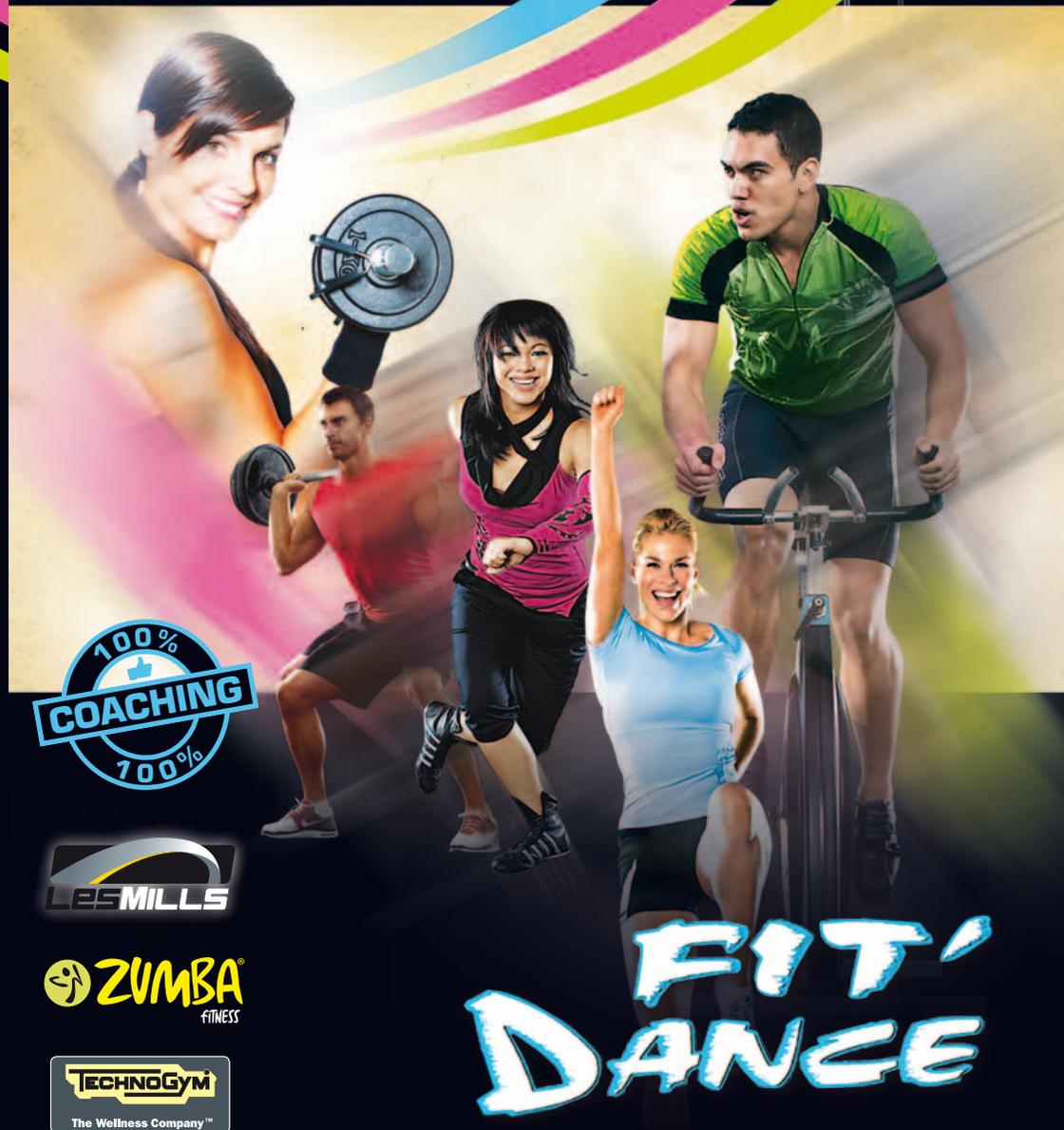
- ✓ Bilan et suivi personnalisé avec des programmes d'entraînement sur mesure
- ✓ 4 concepts :    
- ✓ Musculation / Cardio-Training
- ✓ Coaching / Personal Training seul ou en groupe 

+ Votre Club Fit'Dance c'est aussi...

- ✓ 40 cours par semaine de FITNESS
- ✓ 20 cours par semaine de DANSE (à partir de 10 ans) avec 
- ✓ Profs diplômés d'État
- ✓ Cours et équipement haut de gamme  
- ✓ 1000 m² climatisés avec parking gratuit
- ✓ Centre d'esthétique avec l'institut de beauté 

Création ATOCOM 04.66.23.10.11 - Ne pas jeter sur la voie publique

CLUB DE SPORT INNOVANT LUDIQUE & CONVIVAL



866 Av. Maréchal Juin - NÎMES

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h30
et le samedi de 9h à 17h



Tél. 04 66 04 14 83

www.fit-dance.fr



FITNESS / MUSCULATION / CARDIO / CROSSTRAINING

PROFS DIPLÔMÉS D'ÉTAT / PARKING GRATUIT / CLIMATISATION

Cours de renforcement musculaire / Tonification



Le cours le plus efficace avec barre et poids pour renforcer et sculpter tout le corps ! Musique entraînante et charge adaptable à tous les niveaux. Durée 1h.



Raffermit et affine les abdos, fessiers et les cuisses. Durée 1h.



Les bénéfices des méthodologies de musculation associés au ludisme d'un cours collectif. 2 objectifs par cours pour elle ou pour lui/affiner ou sculpter. Durée 45 min.



Nouvelle méthode de travail rapide et efficace ! Tonifie et renforce le centre du corps (Core= Centre du corps). Chamboulez vos habitudes pour plus de résultats avec ce format 30min !

Cours Cardio : pour une meilleure condition physique et idéal pour la perte de poids



Cours Fun et efficace. Danser sur les rythmes latinos pour un corps tonique. Durée 1h.



Cours mélangeant Arts Martiaux et Fitness. Vivez une expérience excitante pour des résultats physiques hyper rapides. Durée 45 min.



2 cours chorégraphiés selon votre niveau, permettant de brûler les calories et tonifier les cuisses et les fessiers. Durée 45 min.



Cours de cardio/force sous forme d'interval training. 45min de forte intensité pour un corps sculpté et brûler un max de calories.



Cours cardio, ludique à démarche pédagogique. Enchaînement de pas sur un rythme Dancefloor ! 100%FUN ! Durée 1h.



Cours de vélo indoor qui améliore votre capacité cardio-vasculaire, augmente la force et l'endurance. Durée de 45 min à 1h.

Cours Hybrides : mixant travail cardio et renforcement musculaire



30 min de step et 30 min de renforcement musculaire généralisé. Idéal pour affiner et raffermir.



25 min step pour le cardio, 25 min de renfo pour raffermir, 25 min pilates pour se relaxer + petit déjeuner offert dans une ambiance conviviale.



Basé sur la forme de circuit ce cours visera à vous donner une silhouette sportive et dynamique...transpirez au rythme de la musique:3,2,1 GO ! Durée 1h.



Développe les qualités de force, agilité, coordination, puissance, endurance, vitesse mais aussi développe l'aspect mental en repoussant ses limites dans l'effort.



30 min de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps et 30min de vélos pour le cardio avec le programme LesMills.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15/10h15 	9h15/10h15 		9h15/10h15 	9h15/10h15 	9h15/10h30
12h20/13h20 	12h20/13h20 	12h20/13h20 	12h20/13h20 	12h20/13h20 	
17h30/18h15 	17h45/18h45 	18h00/18h45 	17h30/18h15 	17h30/18h00 	
18h30/19h30 	18h45/19h30 	19h00/19h45 	18h30/19h30 	18h15/19h15 	
19h30/20h15 	19h30/20h15 		19h30/20h30 	19h15/20h15 	

Planning PERSONAL TRAINING* 2013/2014

*Inscriptions obligatoires

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15/10h15 	9h15/10h15 			
12h20/13h20 		12h20/13h20 	12h20/13h20 	12h20/13h20 	
18h30/19h30 		17h45/18h45 		17h20/18h00 	
19h00/20h00 		19h00/20h15 			
20h00/21h00 		20h00/20h45 		19h30/20h15 	

ATTENTION, les plannings peuvent être sujet à des modifications en cours d'année.