

[illegible]

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

CARDIO VASCULAIRE

AERO

Cours cardio-vasculaire chorégraphié marché en musique permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination gestuelle. Sur plusieurs niveaux de difficulté.

BIKE

Tout en vitesse et en puissance, les cours collectifs de Bike sont des cours de vélo indoor pour vous affiner, perdre du poids et améliorer votre capacité cardio-vasculaire.

BODYATTACK

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force.

RPM

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

STEP

Cours cardio-vasculaire chorégraphié marché autour d'une « marche d'escalier » en musique !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS

Un cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale, le tout en musique !

BODY SCULPT

Avec ou sans accessoires, permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Au programme : endurance et renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée !

BODYPUMP

Le cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps. Rien de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs !

C.A.F

Un cours en travail spécifique localisé sur les zones centrales, le tout en musique !

COURS AQUATIQUES

AQUA CYCLING

Cours cardio-vasculaire sur vélo alliant le travail du bas du corps et des abdominaux avec les bienfaits de l'eau (amélioration du retour veineux, hydro-massage et lutte contre la cellulite...).

AQUAGYM

D'intensité moyenne, c'est un cours de renforcement musculaire pour une meilleure tonicité et une amélioration du galbe de tout le corps.

DANSE

FREESTYLE

Cours de danse chorégraphié et accessible à toutes et tous !

ZUMBA

Faire du sport en s'amusant sur des rythmes latinos ! Pour tonifier le corps, brûler des calories et faire la fête ! Accessible à tous.

MÉTHODES DOUCES

BODY BALANCE

Associant yoga, tai-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés.

PILATES

Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et en douceur pour les articulations !

STRETCHING

Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

SMALL GROUP TRAINING

CIRCUIT TRAINING

Cours complet sur une série de postes cardio et musculation. Fun et idéal pour une initiation !

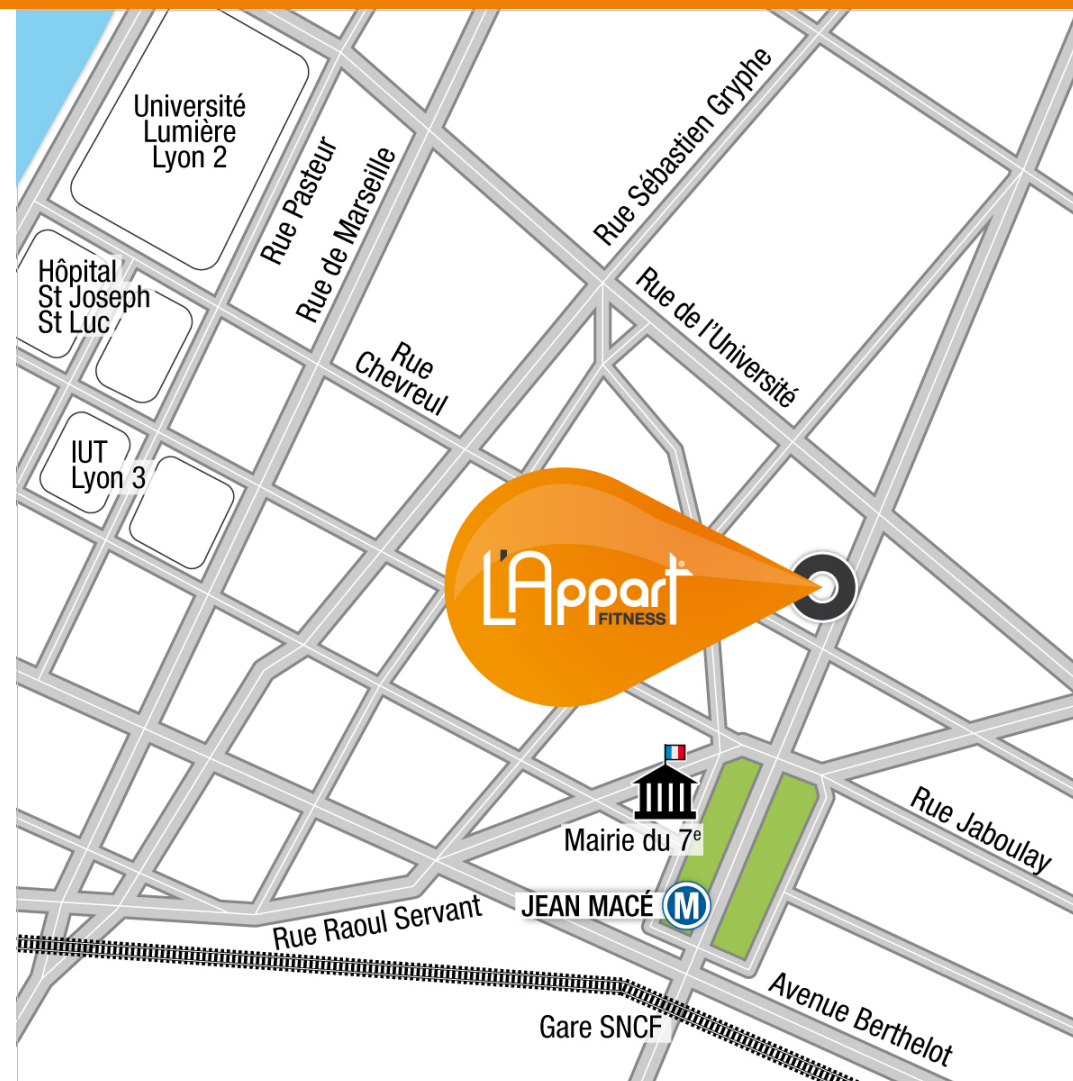
CROSS TRAINING

Entraînement complet, regroupant des mouvements cardio et renfo et travail en petite équipe motivée !

TEST IT

TEST IT

Cours collectif basé sur un entraînement cardio vasculaire, renforcement musculaire et étirement. Les cours collectifs Test It sont réservés aux nouveaux adhérents. Apprenez les bases du fitness en toute sérénité !



74 AVENUE JEAN JAURÈS - 69007 LYON
04 78 58 88 33

WWW.L-APPART.NET



1 CARTE POUR TOUS LES CLUBS EN FRANCE
SELON VOTRE FORMULE D'ABONNEMENT

LYON JEAN JAURÈS



L'Appart
FITNESS

l-appart.net

PLANNING
DE COURS

À PARTIR DU 1ER MARS 2017