|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 9H00 | **FULL ABDOS****9H00-9H30** | **9H00-9H45** | **BODYSCULPT****9h00-9h45** | **FULL FESSIERS****9H00-9h30** | **FAC****9H00-9H45** |  |  |
|  |  |
| **BODYSCULPT****9h30-10h15** | **BODYSCULPT****9h30-10h15** |  |  |
| **STRETCHING****9H45-10H30** | **9H45-10H30** | **GYM DOUCE****9H45-10H30** |  |  |
| 10H00 | **LIA****10H00-11h00** | **10H00-11h00** |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11H00 |  |  |  |  |  | **11H00-12H00** | **FAC****11H00-11H45** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **11H45-12H45** |
| 12H00 |  |  |  |  |  | **12H00-12H45** |
|  |  |  |  |  |
| **12H30-13H15** | **12H30-13H15** | **12H30-13H15** | **12H30-13H15** | **12H30-13H15** |
|  |  |
| 13H00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14H00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **FITNESS** **KIDS****14H30-15H30****A la carte** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 15H00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16H00 |  |  | **FITNESS****KIDS****16H00-17H00****A la carte** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 17H00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **FULL ABDOS****17H30-18H00** | **Fessiers/cuisses****17H30-18H00** | **STEP DEB****17h30-18H00** | **17H30-18H00** | **Fessiers/cuisses****17H30-18H00** |  |  |
|  |  |
| 18H00 | **18H00-19h00** | **18H00-19H00** | **18H00-19H00** | **18H00-19H00** | **18H00-18H30** |  |  |
|  |  |
| **18H30-19H00** |  |  |
|  |  |
| 19H00 | **19H00-20H00** | **19H00-20H00** | **19H00-20H00** | **STEP** **INTERMEDIAIRE****19H00-20H00** | **19H00-20H00** |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 20H00 | **20H00-20H30** | **CIRCUIT****TRAINING****20H00-21H00** | **FAC****20H00-21h00** | **20H00-21h00** | **FULL ABDOS****20H00-20H30** |  |  |
|  |  |
| **FULL ABDOS****20H30-21H00** |  |  |  |
|  |  |  |

*** PLANNING COURS COLLECTIFS ***

******: Alliance très réussie de **boxe**, de **danse** et de **Pilate** pour un entrainement fractionné pour vous défouler, **la danse** pour le côté et cardio, **le Pilate** pour affiner votre silhouette.

: Cours avec charges pour absolument tout le monde et vous rendra plus tonique, plus mince et plus en forme. Grâce à des poids moyens et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP offre un entraînement complet et une dépense calorique importante. Il tonifiera et sculptera votre corps, sans faire gonfler vos muscles.

 : Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, et vous développerez une condition physique et une force supérieures.

  : Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.

**** : Entraînement fractionné de haute intensité à dominante cardio alternant période d’efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total.

**** : Entraînement fractionné de haute intensité à dominante renforcement musculaire alternant période d’efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total.

: Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.

***STEP*** : Cours à dominante enchaînant des pas de marche sur le plateau et autour de celui-ci. Il est ainsi possible de construire une multitude de combinaisons et de chorégraphies.

***FAC***: Cours de renforcement musculaire ciblé sur la tonification et le galbe des fessiers, la région abdominale ainsi que les membres inférieurs.

***BODYSCULPT*** : Cours de renforcement musculaire général avec petit matériel (haltères, élastiques, ballon, …).

***GYM DOUCE*** : Association d’exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée,  la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures.

***CIRCUIT TRAINING***: Enchainement de différents ateliers visant l’endurance musculaire générale.

***LIA*** : Le Low Impact Aérobic est avant tout une discipline cardio, l’objectif étant de suivre la chorégraphie tout en gardant toujours un pied au sol. Pas de sauts ni d’acrobaties.