

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	Renforcement Général 45' Jeanne ou Romain	PILATES 45' Hisako	Stretching 45' Jeanne ou Romain	Renforcement Général 45' Jeanne ou Romain	Stretching 45' Jeanne ou Romain		
						10H00 LESMILLS BODYBALANCE 1 h Laurent	10H00 BODYPUMP 1 h Laurent
						11H00 LESMILLS CXWORX 30' Laurent	
						11H30 Stretching 30' Laurent	
12h30	Renforcement Général 45' Jeanne ou Romain	PILATES 45' Hisako	Renforcement Général 45' Jeanne ou Romain	LESMILLS BODYBALANCE 45' Laurent	BODYPUMP 1 h Laurent	14H15 ZUMBA FITNESS 45' * Jeanne	
						15H00 Renforcement Général 45' Jeanne ou Romain	
						16H00 rpm 50' Laurent	
17h30	PILATES 45' Hisako	18H00 LESMILLS CXWORX 30' Laurent	17H30 STEP 45' ** Jeanne	18H00 LESMILLS CXWORX 30' Laurent	18H00 LESMILLS BODYBALANCE 1 h Laurent		
18h30	BODYPUMP 1 h Laurent	18h30 LESMILLS BODYATTACK 1 h Laurent	18H15 LESMILLS BODYBALANCE 1 h Laurent	18h45 BODYPUMP 1 h Laurent	19h00 LESMILLS BODYATTACK 1 h Laurent		
19h30	LESMILLS CXWORX 30' Laurent	19H45 BODYPUMP 1 h Laurent	19H30 rpm 50' Laurent				
20H00	LESMILLS BODYBALANCE 45' Laurent			20H00 ZUMBA FITNESS 45' * Jeanne			

horaires ouverture :  
 lundi / mardi  
 mercredi / vendredi : 9h – 21h  
 jeudi : 9h – 21h30  
 samedi : 9h – 17h  
 dimanche : 9h – 12h15

[www.letagefitness.fr](http://www.letagefitness.fr)  
 04 28 08 00 90

L'ÉTAGÉ SALLE DE FITNESS  
 40 boulevard Général de Gaulle  
 26000 Valence

Planning non contractuel. Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs).  
 Tout changement sera signalé à l'accueil. Les jours fériés, le programme des cours collectifs du dimanche sera appliqué.

## Cours : Assouplissement et renforcement musculaire profond

Assouplissement / Renforcement / Détente



Stretching : Cours destiné à améliorer la souplesse, prévenir les blessures, résoudre les problèmes de dos.



Pilates : Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale sans risques traumatiques sur les articulations, ligaments, tendons...



Body balance : Equilibre et anti-stress.  
Cours à base de Yoga, Taïchi, Pilates, Stretching.

## Cours mixte : Musculaire et cardio-vasculaire

Renforcement musculaire permettant de stimuler le métabolisme



Body pump : L'entraînement le plus rapide pour être en forme !  
Cours de renforcement musculaire à l'aide d'une barre et des poids.



Renforcement Général : C'est un cours complet de renforcement musculaire, permettant l'amélioration de votre condition physique et de votre tonicité corporelle.



Cx worx : Cours sans impact avec peu de travail cardio. Venez juste avec votre force et votre détermination. Ce cours correspond à tous les niveaux de forme.

## Cours cardio-vasculaires :

Perte de poids / Dépenses caloriques importantes



RPM : Cours de vélo permettant une amélioration de la capacité cardio-vasculaire, de la force et de l'endurance.



Body attack : L'entraînement parfait ; Cours cardio destiné à développer la force et l'endurance à base de mouvements athlétiques et des exercices de force.



Step : Cours cardio-vasculaire marché à l'aide d'une planche.

## Cours Dansés :

Dépenser des calories tout en s'amusant



Zumba : Un cours de fitness sur fond de musique latine avec des chorégraphies faciles et entraînantes !

Les cours seront assurés à partir de cinq personnes

\* Zumba : à partir du 4 décembre

\*\* Step : à partir du 10 décembre