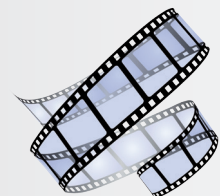


LEXIQUE DES ACTIVITÉS



**LesMills
Cinéma**

LE PLAISIR DE L'ENTRAÎNEMENT LES MILLS À TOUT MOMENT SUR GRAND ÉCRAN !

LES MILLS Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran, comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus de cours, plus de plaisir et de résultats.

RENFORCEMENT

BODYPUMP

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

CXWORKX

Le CXWORKX renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures.

100% ABDOS

Cours intense, spécialement conçu pour le renforcement de la sangle abdominale.

C.A.F.

Cuisses Abdos Fessiers : un cours en travail spécifique localisé sur ces zones centrales, le tout en musique !

METHODE DOUCE

BODYBALANCE

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 !

ARTS MARTIAUX

KRAV MAGA

Méthode d'autodéfense d'origine tchécoslovaque combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thai, du judo et de la lutte.

Le seul cours en supplément de l'abonnement, avec un tarif privilégié pour les adhérents.

CARDIO-VASCULAIRE

RPM

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. L'entraînement est intense, la sueur abondante et les endorphines débordent ! Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

BODYATTACK

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force. Sous forme d'interval training sont combinés des mouvements aérobiques et des exercices de renforcement et stabilisation.

BODYCOMBAT

Incroyable entraînement cardio inspiré des arts martiaux. Sur des musiques explosives, ce cours entre en guerre contre la sédentarité et les calories, déchainant le guerrier qui est en vous !

STEP

Cours cardio-vasculaire chorégraphié marché autour d'une « marche d'escalier » en musique permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination gestuelle.

DANSES

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.

SH'BAM

Programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler sa star qui sommeille... même si danser n'est pas naturel pour lui !

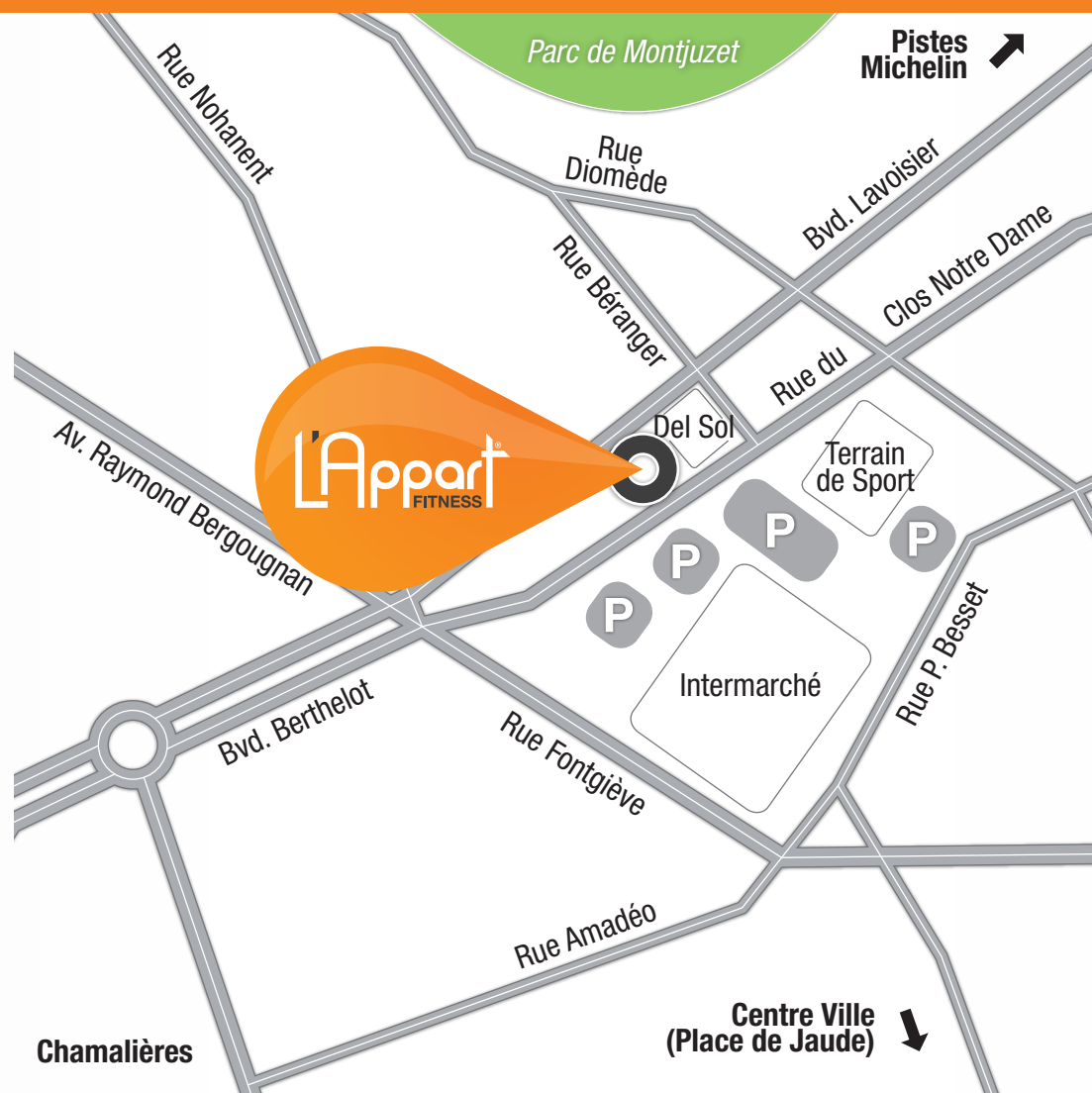
SMALL GROUP TRAINING

GRIT

Cours de haute intensité en interval training (Hiit), Les Mills GRIT SERIES vous proposent 3 entraînements uniques de 30 minutes, fournissant des résultats rapides et qui font exploser votre niveau d'énergie !

CROSS TRAINING

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



52 RUE DU CLOS NOTRE DAME
63100 CLERMONT-FERRAND - 04 43 36 20 91

WWW.L-APPART.NET



1 CARTE POUR TOUS LES CLUBS EN FRANCE

L'APPART FITNESS CLERMONT-FERRAND

L'Appart
FITNESS

l-appart.net

**PLANNING
DE COURS**



DU 4 JUILLET AU 4 SEPTEMBRE 2016

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE	
SALLE	COURS CO	SMALL GROUP	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	SALLE	RPM	
6H			6H		6H		6H		6H		6H		6H		6H		6H		
7H			7H		7H		7H		7H		7H		7H		7H		7H		
15	7H00 - 8H00 BODYPUMP		15	7H00 - 7H45 RPM	15	7H00 - 8H00 BODYCOMBAT	15	7H00 - 7H45 RPM	15	7H00 - 7H45 SH'BAM	15	7H00 - 7H45 RPM	15	7H00 - 7H30 BODYBALANCE	15	7H00 - 7H45 RPM	15	7H00 - 8H00 BODYPUMP	
30			30		30		30		30		30		30	7H30 - 8H00 CXWORX	30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
8H	8H00 - 9H00 BODYCOMBAT		8H	8H00 - 8H45 RPM	8H	8H00 - 9H00 BODYPUMP	8H	8H00 - 8H45 RPM	8H	8H00 - 8H30 CXWORX	8H	8H00 - 8H45 RPM	8H	8H00 - 9H00 BODYPUMP	8H	8H00 - 8H45 RPM	8H	8H00 - 8H30 CXWORX	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
9H			9H		9H		9H		9H		9H		9H		9H		9H		
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30	9H30 - 10H15 C.A.F.		30	9H00 - 9H45 RPM	30		30	9H00 - 9H45 RPM	30		30	9H00 - 9H45 RPM	30		30	9H00 - 9H45 RPM	30	9H00 - 9H30 CXWORX	
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
10H	STRETCHING		10H	10H00 - 10H45 RPM	10H	9H30 - 10H30 PILATES	10H	10H00 - 10H45 RPM	10H		10H	10H00 - 10H45 RPM	10H		10H	9H45 - 10H45 BODYPUMP	10H		
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30	10H30 - 11H00 BODYBALANCE	10H30 - 11H00 GRIT	30		30	10H30 - 11H15 BODYPUMP	30		30	10H30 - 11H00 100% ABDOS	30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
11H	11H00 - 11H45 SH'BAM		11H	11H00 - 11H45 RPM	11H	11H30 - 12H00 CXWORX	11H	11H00 - 11H45 RPM	11H	11H00 - 12H00 BODYCOMBAT	11H	11H00 - 11H45 RPM	11H	11H00 - 11H30 CXWORX	11H	11H00 - 12H00 BODYCOMBAT	11H	10H45 - 11H15 CXWORX	
15			15		15		15		15		15		15		15	11H00 - 11H45 RPM	15	11H00 - 11H45 RPM	
30			30		30		30		30		30		30	11H30 - 12H00 BODYBALANCE	30		30	11H15 - 12H00 BODYPUMP	
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
12H	12H00 - 12H30 BODYBALANCE		12H		12H		12H		12H		12H		12H		12H	12H00 - 12H30 CXWORX	12H		
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30	12H30 - 13H00 BODYPUMP		30	12H30 - 13H15 RPM	30	12H30 - 13H15 C.A.F.	30	12H15 - 13H00 RPM	30	12H30 - 13H15 PILATES	30	12H30 - 13H15 RPM	30	12H30 - 13H15 BODYPUMP	30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
13H	13H00 - 13H30 CXWORX		13H		13H	13h30 - 14h00 BODYBALANCE	13H	13H00 - 13H45 RPM	13H	13H15 - 14H00 SH'BAM	13H	13H30 - 14H00 RPM	13H	13h15 - 14h00 BODYBALANCE	13H	12H45 - 13H45 BODYBALANCE	13H	12H45 - 13H45 BODYCOMBAT	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45	13H30 - 14H00 RPM	45		45		45		45		45		45	13H00 - 13H45 RPM	45	13H00 - 13H45 RPM	
14H			14H		14H		14H		14H		14H		14H		14H		14H		
15	14H00 - 15H00 BODYCOMBAT		15	14H00 - 14H45 RPM	15	14h00 - 15h00 BODYBALANCE	15	14H00 - 14H45 RPM	15	14H15 - 14H45 CXWORX	15	14H00 - 14H45 RPM	15	14H15 - 15H15 BODYCOMBAT	15	14H00 - 15H00 BODYPUMP	15	14H00 - 15H00 BODYBALANCE	
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
15H	15h00 - 16h00 BODYBALANCE		15H	15H00 - 15H45 RPM	15H	15H15 - 16H15 BODYCOMBAT	15H	15H00 - 15H45 RPM	15H	15H00 - 16H00 BODYBALANCE	15H	15H00 - 15H45 RPM	15H	15H15 - 15H45 CXWORX	15H	15H00 - 16H00 BODYCOMBAT	15H	15H00 - 16H00 BODYPUMP	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
16H	16H00 - 17H00 BODYPUMP	16H00 - 16H30 CROSS TRAINING	16H	16H00 - 16H45 RPM	16H	16H30 - 17H00 CXWORX	16H	16H00 - 16H45 RPM	16H	16H00 - 17H00 BODYCOMBAT	16H	16H00 - 16H45 RPM	16H	16H00 - 16H30 STRETCHING	16H	16H00 - 16H45 RPM	16H	16H00 - 17H00 BODYCOMBAT	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
17H			17H		17H		17H		17H		17H		17H		17H		17H		
15			15	17H00 - 17H45 RPM	15	17H00 - 17H30 BODYBALANCE	15	17H00 - 17H45 RPM	15		15	17H00 - 17H45 RPM	15		15	17H00 - 17H45 RPM	15	17H00 - 17H30 CXWORX	
30	17H30 - 18H15 STEP 1		30		30	17H45 - 18H15 CXWORX	30	17H30 - 18H15 RPM	30	17H30 - 18H15 BODYATTACK	30		30	17H30 - 18H00 CUISSSES-FESSIERS	30	17H15 - 18H15 BODYBALANCE	30	17H30 - 18H30 BODYBALANCE	
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
18H			18H	18H00 - 18H45 RPM	18H		18H00 - 18H45 RPM	18H		18H	18H00 - 18H30 CXWORX	18H	18H00 - 18H45 RPM	18H		18H	18H00 - 18H45 RPM	18H	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
19H	18H30 - 19H30 BODYPUMP		19H	18H30 - 19H15 RPM	19H	18H30 - 19H30 BODYCOMBAT	19H	18H30 - 19H15 RPM	19H	18H30 - 19H00 CROSS TRAINING	19H	18H45 - 19H30 RPM	19H	18H30 - 19H30 BODYATTACK	19H	18H30 - 19H30 BODYPUMP	19H	18H30 - 19H30 BODYCOMBAT	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30			30		30		30		30		30		30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
20H	19H45 - 20H15 CXWORX	19H30 - 20H00 CROSS TRAINING	20H	19H00 - 19H45 RPM	20H	19H45 - 20H30 BODYPUMP	20H	19H45 - 20H30 RPM	20H	19H30 - 20H15 BODYCOMBAT	20H	19H45 - 20H30 RPM	20H	19H30 - 20H45 KRAV MAGA	20H	20H00 - 21H00 BODYCOMBAT	20H	19H30 - 20H15 SH'BAM	
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30	20H15 - 21H00 PILATES - STRETCH		30	20H15 - 21H00 RPM	30	20H30 - 21H15 ZUMBA	30	20H30 - 21H15 RPM	30	20H15 - 21H15 BODYCOMBAT	30	20H30 - 21H00 RPM	30		30		30		
45			45		45		45		45		45		45		45		45		
21H			21H		21H		21H		21H		21H		21H		21H		21H		
15			15		15		15		15		15		15		15		15		
30	21H15 - 22H15 BODYCOMBAT		30	21H15 - 22H00 RPM	30	21H30 - 22H00 CXWORX	30	21H30 - 22H15 RPM											