

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
6h30	ABDOS PUR	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	BODY SCULPT	POWER BARRE	6h30
7h00	ABDOS FESSIERS			STRETCHING				7h00
7h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	AEROBIC	POWER BARRE	STRETCHING	POWER BARRE	ABDOS PUR	7h30
8h00		AEROBIC			STEP 1			8h00
8h30	STRETCHING	STEP 1	DANCE	STEP 1	STEP 2	STRETCHING	BODY SCULPT	8h30
9h00	AEROBIC							9h00
9h30	STEP 2	STRETCHING	STEP 1	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	STEP 2	ABDOS FESSIERS	9h30
10h00		10h00						
10h30	10h30							
11h00	BODY SCULPT	DANCE	POWER BARRE	AEROBIC	ABDOS PUR	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	11h00
11h30					STRETCHING			STEP 1
12h00	STEP 1	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	ABDOS PUR	STEP 1	ABDOS PUR	STRETCHING	12h00
12h30	ABDOS PUR	STEP 2	AEROBIC	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	STEP 1	12h30
13h00	DANCE							13h00
13h30	13h30							
14h00	ABDOS FESSIERS	STEP 1	STRETCHING	DANCE	BODY SCULPT	POWER BARRE	AEROBIC	14h00
14h30	STRETCHING	ABDOS PUR	STEP 1					STRETCHING
15h00	BODY SCULPT	AEROBIC	ABDOS FESSIERS	STEP 1	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS PUR	15h00
15h30			15h30					
16h00	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	BODY SCULPT	DANCE	STEP 1	BODY SCULPT	16h00
16h30		STEP 1						STRETCHING
17h00	STEP 1	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	STEP 2	ABDOS PUR	AEROBIC	STRETCHING	17h00
17h30	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	STEP 2		STRETCHING			STEP 2
18h00	STEP 2	18h00						
18h30		ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	DANCE	STEP 2	ABDOS FESSIERS	STEP 1	18h30
19h00	DANCE	19h00						
19h30	19h30							
20h00	STEP 1	STEP 1	BODY SCULPT	POWER BARRE	AEROBIC	STEP 1	DANCE	20h00
20h30	ABDOS FESSIERS	STEP 1						STRETCHING
21h00	STRETCHING	BODY SCULPT	DANCE	STRETCHING	STRETCHING	BODY SCULPT	AEROBIC	21h00
21h30	POWER BARRE							ABDOS FESSIERS
22h00	22h00							
		ABDOS PUR	ABDOS FESSIERS	AEROBIC	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	



La forme **haut de gamme**
à **petit prix**

MUNISSEZ VOUS D'UN CADENAS
POUR LES VESTIAIRES, D'UNE
SERVIETTE POUR PROTÉGER LES
APPAREILS, D'UNE BOUTEILLE
D'EAU ET D'UNE PAIRE DE
BASKETS PROPRE.

OUVERT
6H-23H
NON STOP
7J/7
365 JRS/AN

www.libertygym.fr

POWER BARRE : 55'

Ce cours est basé sur des mouvements de base de musculation, avec l'utilisation d'une barre et de disques. Un programme très complet qui vous sculptera rapidement un corps parfait.

STEP NIVEAU 1 : 25'

Brûlez les calories et galbez vos fessiers en vous amusant ! Le step 1 vous propose d'apprendre une chorégraphie simple et fun.

DANCE : 55'

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant. Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».



ABDOS PUR : 15'

Le programme d'entraînement 100% localisé sur les abdominaux. Vous obtiendrez rapidement un ventre plat et les plaquettes de chocolats...

AÉROBIC : 55'

Brûler les graisses et améliorer sa condition physique, tel est l'objectif du cours d'aérobic. C'est le cours cardio par excellence avec des pas très simples à suivre et choisis pour leur efficacité. Grâce à une musique entraînante, vous allez pouvoir dépasser vos limites et vous surpasser!

STEP NIVEAU 2 : 55'

Amusez vous sur le step en apprenant une chorégraphie de niveau intermédiaire. Avec ce cours cardio, vous allez dépenser beaucoup de calories. Il permet également un travail de renforcement du bas du corps (fessiers et cuisses).

CUISSES ABDOS FESSIERS : 25'

Tonifiez à fond ces 3 groupes musculaires. Accessible à tous, les exercices sont simples à suivre et les résultats rapides.

BODY SCULPT : 55'

Le Body sculpt tonifie votre corps en douceur. Très simple à suivre et sécuritaire, ce programme propose des exercices variés alliant renforcement musculaire général, correction posturale et assouplissement. Un cours idéal pour redémarrer le sport ou pour le public sénior.

STRETCHING : 25'

Les bienfaits du stretching sont nombreux. Véritable antistress, vous allez vous détendre, vous relaxer et éliminer les douleurs musculaires. Au bout de quelques séances, vous aurez adopté une meilleure posture et gagné en souplesse.

Liberty GYM

Mon sport **ma passion**

MUSCULATION GUIDÉE Haut de Gamme



CARDIO-TRAINING Dernière Génération



COURS COLLECTIF FITNESS sur Écran Géant



ESPACE POIDS LIBRES Barres et Haltères

