

PLANNING FITNESS SAISON 2016/17

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 CAF - 45'	9H45 LES MILLS BODYBALANCE - 45'	9H45 LES MILLS CXWORX - 45'	9H45 CIRCUIT TRAINING - 45'	9H45 LES MILLS BODYPUMP - 45'	9H45 CAF - 45'	
10H30 LES MILLS BODYBALANCE - 45'	10H30 LES MILLS CXWORX - 45'	10H30 LES MILLS BODYPUMP - 45'	10H30 CAF - 45'	10H30 STRETCHING - 45'	10H30 LES MILLS BODYBALANCE - 45'	10H30 LES MILLS BODYPUMP - 60'
12H30 LES MILLS BODYPUMP - 45'	12H30 ZUMBA fitness - 45'	12H30 LES MILLS BODYBALANCE - 45'	12H30 LES MILLS BODYCOMBAT - 45'	12H30 LES MILLS CXWORX - 45'		
17H30 CIRCUIT TRAINING - 60'	17H30 LES MILLS BODYPUMP - 60'	17H30 CAF - 60'	17H30 ZUMBA fitness - 60'	17H30 - 60' LES MILLS CXWORX & LES MILLS BODYATTACK	17H30 - 60' LES MILLS CXWORX & LES MILLS BODYATTACK	
18H30 LES MILLS BODYATTACK - 60'	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT - 60'	18H30 STEP - 60'	18H30 LES MILLS BODYJAM - 60'	18H30 CIRCUIT TRAINING - 60'		
19H30 LES MILLS BODYJAM - 60'	19H30 LES MILLS BODYBALANCE - 60'	19H30 LES MILLS BODYATTACK - 60'	19H30 LES MILLS BODYPUMP - 60'	19H30 LES MILLS BODYCOMBAT - 60'		



Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.



Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique.



Cours cardio extrêmement défouyant qui s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.



Cours associant des exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates. Améliore la force et la souplesse, réduit le stress, sensation de sérénité et bien être global.



Cours permettant de renforcer et tonifier les muscles du centre du corps : taille, fessiers et bas du dos. Programme intense et efficace mettant votre corps et votre mental au défi.



Cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.

LE CIRCUIT TRAINING : Enchaînement d'exercices sollicitant en alternance les différentes parties du corps. Amélioration de la condition physique (force, résistance, endurance,...)

CAF : Cours de renforcement musculaire visant principalement cuisses, abdos et fessiers.