

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	ARTS MARTIAUX	FITNESS	
MATIN	6H													
	15													
	30													
	45													
	7H													
	15													
	30													
	45													
	8H	8H00 - 8H55 BODYBALANCE		8H00 - 8H30 CXWORX		8H00 - 8H45 SH'BAM		8H00 - 8H55 BODYBALANCE		8H00 - 8H55 BODYCOMBAT		8H00 - 8H55 BODYBALANCE		8H00 - 8H55 BODYBALANCE
	15													
30														
45														
9H	9H00 - 9H55 BODYPUMP		9H00 - 9H55 BODYBALANCE		9H00 - 9H30 CXWORX		9H00 - 9H55 BODYCOMBAT		9H00 - 9H55 BODYPUMP				9H00 - 9H55 BODYPUMP	
15														
30														
45														
10H	10H00 - 10H45 BODYATTACK		10H00 - 10H55 BODYPUMP		10H00 - 10H45 BODYCOMBAT		10H00 - 10H45 BODY SCULPT		10H00 - 10H45 ZUMBA		9H30 - 10H00 100% ABDOS		10H00 - 10H55 BODYCOMBAT	
15											10H00 - 10H45 C.A.F. / BODYPUMP			
30														
45														
11H	11H00 - 11H45 C.A.F.		11H00 - 11H45 STEP		11H00 - 11H45 C.A.F.		11H00 - 11H45 AERO		11H00 - 11H45 C.A.F.		11H00 - 11H45 BODYCOMBAT		11H00 - 11H45 SH'BAM	
15														
30														
45														
12H														
15														
30														
45														
13H	12H30 - 13H15 BODYCOMBAT	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 BODY SCULPT	12H30 - 13H15 SAC DE FRAPPE	12H30 - 13H25 ZUMBA	12H30 - 13H30 FULL CONTACT	12H30 - 13H15 BODYPUMP	12H30 - 13H15 SPARRING	12H30 - 13H15 BODYATTACK	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING			12H00 - 12H30 SH'BAM	
15														
30														
45														
14H	13H30 - 14H00 BODYBALANCE		13H30 - 14H00 BODYCOMBAT		13H30 - 14H00 BODYBALANCE		13H30 - 14H00 BODYBALANCE		13H30 - 14H00 SH'BAM				12H45 - 13H40 BODYBALANCE	
15														
30														
45														
15H	14H00 - 14H55 BODYPUMP		14H00 - 14H55 BODYBALANCE		14H00 - 14H30 CXWORX	14H00 - 15H00 ADO BOXING (+ 10 ANS)	14H00 - 14H45 SH'BAM		14H00 - 14H55 BODYCOMBAT				14H00 - 14H55 BODYPUMP	
15														
30														
45														
16H	15H00 - 15H55 BODYCOMBAT		15H00 - 15H55 BODYPUMP		15H00 - 15H45 SH'BAM		15H00 - 15H55 BODYCOMBAT		15H00 - 15H55 BODYBALANCE				15H00 - 15H55 BODYCOMBAT	
15														
30														
45														
16H	16H00 - 16H45 SH'BAM	16H00 - 16H45 SPARRING	16H00 - 16H45 CXWORX	16H00 - 16H45 CROSS TRAINING	16H00 - 16H45 C.A.F.		16H00 - 16H45 STEP	16H00 - 16H45 CROSS TRAINING	16H00 - 16H45 CXWORX	16H00 - 16H45 SAC DE FRAPPE			16H00 - 16H45 SH'BAM	
15														
30														
45														
17H														
15														
30														
45														
18H	17H30 - 18H15 BODYPUMP		17H30 - 18H15 BODYCOMBAT		17H30 - 18H15 AERO		17H30 - 18H00 CXWORX		17H30 - 18H15 SH'BAM				17H30 - 18H00 CXWORX	
15														
30														
45														
19H	18H30 - 19H15 BODYCOMBAT		18H30 - 19H15 SH'BAM		18H30 - 19H15 C.A.F.		18H30 - 19H15 BODYATTACK		18H30 - 19H15 BODYPUMP				18H30 - 19H25 BODYCOMBAT	
15														
30														
45														
20H	19H30 - 20H15 BODY SCULPT	19H00 - 20H00 KRAV MAGA	19H30 - 20H15 C.A.F.	19H00 - 20H00 LADY BOXING	19H30 - 20H15 STEP	19H00 - 20H00 JIU-JITSU	19H30 - 20H25 ZUMBA	19H00 - 19H45 SPARRING	19H30 - 20H15 BODYCOMBAT	19H00 - 20H00 SELF DEFENSE			19H30 - 20H00 CXWORX	
15														
30														
45														
21H	20H45 - 21H40 BODYBALANCE	20H15 - 21H15 FULL CONTACT	20H45 - 21H40 BODYCOMBAT	20H15 - 21H00 SAC DE FRAPPE	20H45 - 21H40 BODYPUMP		20H45 - 21H40 BODYBALANCE		20H45 - 21H15 CXWORX	20H15 - 21H15 FULL CONTACT			20H45 - 21H40 BODYCOMBAT	
15														
30														
45														
22H	21H45 - 22H15 CXWORX		21H45 - 22H40 BODYBALANCE		21H45 - 22H40 BODYCOMBAT		21H45 - 22H40 BODYPUMP		21H45 - 22H40 BODYCOMBAT				21H45 - 22H30 SH'BAM	
15														
30														
45														
23H														

MATIN

MIDI

APRES-MIDI

SOIREE

LEXIQUE DES ACTIVITES



**LesMills
Cinéma**

LE PLAISIR DE L'ENTRAINEMENT LES MILLS A TOUT MOMENT SUR GRAND ECRAN !

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.

COURS DE 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 !

CXWORX

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

C.A.F.

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

100% RENFO

Cours de renforcement général pour tonifier toute le corps.

BODY SCULPT

Avec ou sans accessoires, permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Au programme : endurance et renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée !

ARTS MARTIAUX

FULL CONTACT

Le Full Contact (ou Boxe Américaine) appartient aux formes de boxes pieds-poings, mais sans frappe dans les jambes (pour le différencier du kick-boxing avec low-kick).

SPARRING

Cours de boxe sur cibles permettant de perfectionner technique et précision ! Pattes d'ours, boucliers et pao seront vos alliés pour brûler les calories !

SAC DE FRAPPE

Un moyen simple et efficace pour se défouler d'une dure journée de travail, tout en travaillant votre cardio.

LADY BOXING

Un cours réservé exclusivement aux dames, pour apprendre les techniques de boxe pieds-poings dans la joie et la bonne humeur !

KID BOXING

Faites découvrir à vos petits bambins les arts martiaux de manière ludique ! Pas de blessés, pas de passage de grade, uniquement de l'initiation !

SELF DEFENSE

Maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une attaque sans se servir d'une arme. Idéal pour gagner en confiance en soi !

JIU JITSU

Art martial, sport de combat et système de self-défense à la fois ! Plus personne ne vous résistera, quel que soit son gabarit !

KRAV MAGA

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

COURS CARDIO-VASCULAIRES

BODYCOMBAT

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

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.

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.

AERO

Cours cardio-vasculaire chorégraphié marché en musique permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination gestuelle. Sur plusieurs niveaux de difficulté.

METHODES DOUCES

BODYBALANCE

Associant yoga, tai-chi et pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés.

STRETCHING

Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

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.

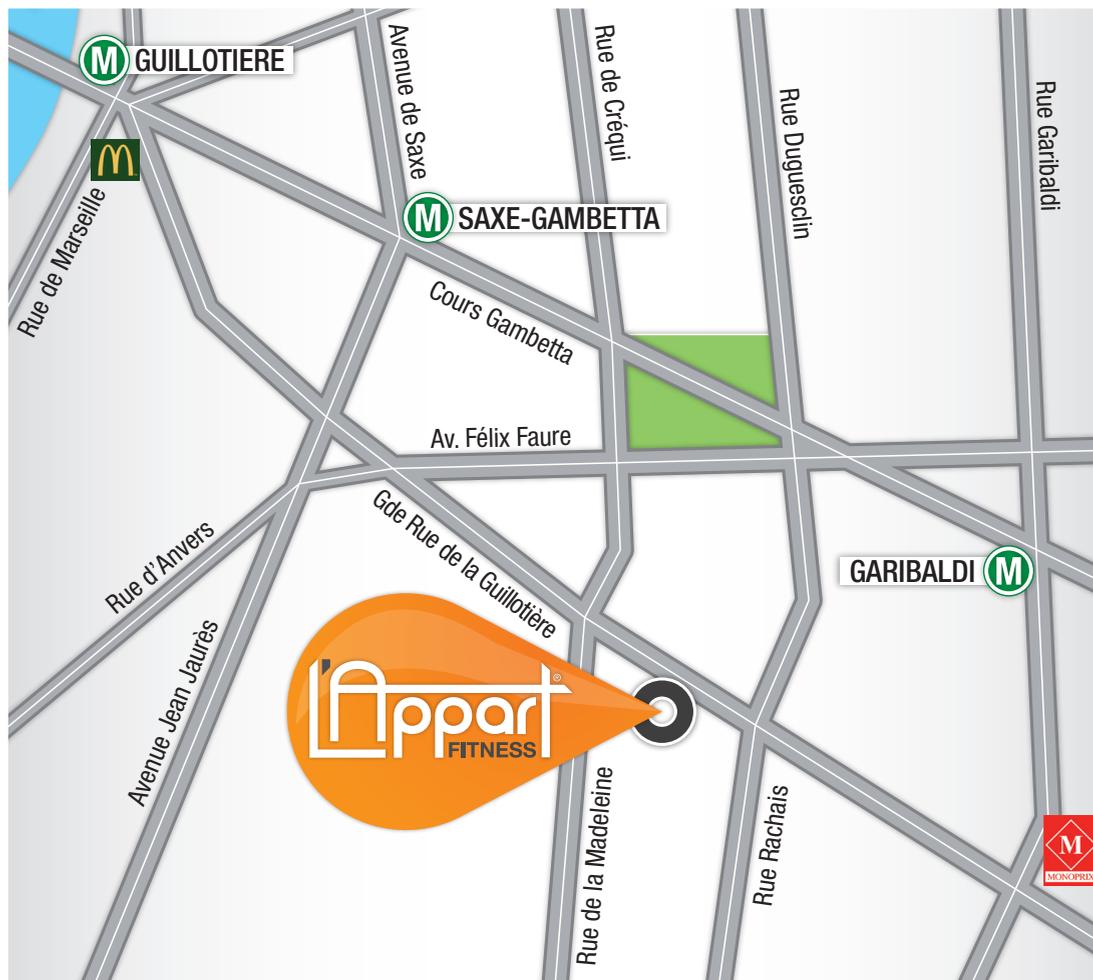
SH'BAM

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

CROSS TRAINING

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



**L'Appart
FITNESS**

LYON GAMBETTA

133 GRANDE RUE DE LA GUILLOTIÈRE
04 82 91 09 91 - WWW.L-APPART.NET



**L'Appart
FITNESS**

**PLANNING
DE COURS**

À PARTIR DU 4 AVRIL 2016