

LUNDI	10H00 – 10H30 CAF	10H30 – 11H30 GYM DOUCE		12H30 – 12H45 ABDOS	12H45 – 13H30 BODY BARRE		18H00 – 18H45 STEP	18H45 – 19H30 LIA	19H30 – 20H30 ZUMBA
MARDI	09H30 – 10H15 STEP	10H15 – 11H00 BODY SCULPT		12H30 – 13H30 BIKING		18H00 – 18H30 CAF	18H30 – 19H15 FIT BOXING	19H15 – 20H15 CROSS FORM	20H15 – 20H30 STRETCHING
MERCREDI	09H30 – 10H15 CIRCUIT MINCEUR	10H15 – 11H00 STEP		12H30 – 13H15 BODY BARRE			18H00 – 18H45 SPECIAL MAL DE DOS	18H45 – 19H25 STEP CARDIO	19H35 – 20H30 BIKING
JEUDI	09H30 – 10H15 CAF	10H15 – 10H45 GAINAGE	10H45 – 11H30 PILATE		12H30 – 13H30 BIKING		18H00 – 19H00 ZUMBA	19H00 – 19H45 CAF	19H45 – 20H30 FIT BOXING
 VENDREDI	09H30 – 10H15 HARMONY GYM	10H15 – 11H00 BODY BARRE		12H30 – 12H45 ABDOS	12H45 – 13H30 CIRCUIT TRAINNING		18H00 – 18H45 BODY BARRE	18H45 – 19H30 CAF	19H35 – 20H30 BIKING
SAMEDI	10H30 – 11H20 BIKING	11H30 – 12H15 CAF	12H15 – 13H00 STEP						

STEP: Cours cardio et ludique, avec un enchainement de pas chorégraphiés sur un step

LIA: Cours cardio et ludique avec enchainement de pas chorégraphiés sans le step utilisant des déplacements dans l'espace

ZUMBA: S'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (salsa, merengue, reggaeton, kuduro, etc....)

FIT BOXING: Entraînement cardio et renforcement musculaire, avec des techniques de combat

CROSS FORM: Cours de renforcement musculaire par des ateliers différents et dans un temps imparti

BIKING: Cours de vélo pour brûler plus de 800 calories, tout en tonifiant cuisses et fessiers

BODY BARRE: Cours de renforcement musculaire généralisé

CAF: Cours pour tonifier, sculpter et galber vos fesses, vos abdominaux et vos cuisses

BODY SCULPT: Cours de renforcement musculaire avec du petit matériel

HARMONY GYM: Un mélange de tai-chi, yoga, pilate et relaxation

STRETCHING: Assouplissements et étirements, travail de la souplesse suivi d'un moment de relaxation

AERO BODY: Cours d'entraînement par intervalles inspiré de l'aérobic et renforcement musculaire

CIRCUIT TRAINNING: Cours de musculation complet en circuit-training permettant de gagner en tonicité musculaire sans prendre de volume

GYM DOUCE: Cours améliorant la circulation énergétique et apporte du bien être tout autant au niveau corporel que spirituel.

CIRCUIT MINCEUR: circuit alternant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire afin de puiser dans les graisses et de cibler des zones spécifiques

SPECIAL MAL DE DOS: Le cours s'articule autour de deux grands axes, lesquels visant à renforcer votre dos de manière complète et équilibrée

PILATE: Cours permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire

GAINAGE: Cours permettant le renforcement des muscles abdominaux profonds et de la chaîne musculaire dorsale

EVEXIA LE FITNESS 2.0 AVIGNON
11 ROUTE DE LYON
84000 AVIGNON

Tél: 04.90.23.46.38
evexia.avignon@gmail.com
www.evexia-avignon.fr



evexia.avignon
Evexia avignon
Evexia_Avignon
@EvexiaAvignon

