

# Planning COURS COLLECTIFS



Accessibles à tous et à toutes sans limite d'âge, et sont même indispensables pour une bonne condition physique.  
Durée des cours : 30 min. ou 45 min. Dispensés par vos deux éducateurs sportifs à temps plein.



[lunaisens.fr](http://lunaisens.fr)



*Tous les cours sont compris dans votre abonnement*

# Planning COURS COLLECTIFS

Lundi

10h à 10h30



Mardi

10h à 10h30



Mercredi

10h à 10h30



Jeudi

10h à 10h30



Vendredi

10h à 10h45



Samedi

9h15 à 9h45



12h30 à 13h



12h30 à 13h



12h30 à 13h15



12h30 à 13h15



12h30 à 13h



18h15 à 19h



18h30 à 19h



18h30 à 19h



17h45 à 18h30



18h30 à 19h



18h45 à 19h45



Antoine  
Educateur sportif B.E.



Guillaume  
Educateur sportif B.E.

*Tous les cours sont compris dans votre abonnement*

*Sans supplément, les cours collectifs sont dispensés par vos deux éducateurs sportifs à temps plein.*



**Lunai<sup>fac</sup>®** : Renforcement musculaire des muscles fessiers, Abdominaux et Cuisses (cours en musique).

**Lunai<sup>sculpt</sup>®** : Renforcement musculaire de l'ensemble des muscles du corps, à l'aide de petits matériels: haltères, bâtons, lests, élastiques... (cours en musique).

**Lunai<sup>lift</sup>®** : Cours en musique avec barre et charges additionnelles, permettant de remodeler sa silhouette et d'affiner sa masse musculaire.

**Lunai<sup>'up</sup>®** : Cours de fitness sur trampolines professionnels et en musique.

**Lunai<sup>zen</sup>®** : • Cours de relaxation • Diverses techniques de détente • Souplesse • Mobilité articulaire, etc.

**Lunai<sup>fitness</sup>®** - COCKTAIL FITNESS :

Ensemble d'exercices de mini enchainements et de raffermissments permettant de découvrir différentes disciplines du fitness (Step, Aéro, FAC, Stretching...) selon " le goût du jour du professeur et du groupe ".

**Lunai<sup>leste</sup>®** : Cours en musique de 5 à 7 personnes pour les personnes en pathologie d'obésité.

**Métafit®** : 30 mn de cours en musique qui fait "exploser" le métabolisme pendant les prochaines 24h. Un cours ultra efficace pour brûler des graisses, travailler la force, le gainage et la souplesse. (30 mn de cours pour durer 24h !)



Cours vidéo non-stop de 5h à minuit : pour tous ceux qui souhaitent ou ne peuvent assister à nos cours collectifs, vous pourrez continuer à pratiquer lors de la diffusion de cours vidéo non-stop : • Step • UA • Abdo-fessiers FAC • Cuisses-fessiers...



Préserver son capital santé • Muscler son corps • Améliorer l'endurance • Perdre du poids • Destresser...



27 et 29 av. Jacques Duhamel • 39100 DOLE • Parking privé • [www.lunaisens.fr](http://www.lunaisens.fr)

**L'esprit LUNAISENS** : ÉCOUTE • PROFESSIONNALISME • SATISFACTION ADHÉRENT  
... et toujours plus d'INVESTISSEMENTS et d'INNOVATIONS

Lunaisens® est un club indépendant, non formaté, personnalisé et en constante évolution pour s'adapter aux Dolois.