

PLANNING STUDIO COURS COLLECTIFS (SEPT.2023)

	LUNDI ROMAIN	MARDI ANNE SO.	MERCREDI JEREMY	JEUDI AUDREY	VENDREDI JESSICA	SAMEDI JESSICA	DIMANCHE AUDREY
9H							
10H	9H30 HIT 10H00	9H30 PILATES 10H15	9H30 CORE TRAINING 10H00	9H30 LES MILLS BODYPUMP 10H15	9H30 tone 10H15	9H30 CORE TRAINING 10H00	
11H	10H05 BODYSOULPT 10H50	10H20 BODYSOULPT 11H05	10H35 BODYSOULPT 10H40	10H20 CORE TRAINING 10H55	10H20 PILATES 11H05	10H05 LES MILLS BODYCOMBAT 10H55	
12H			11H10 STRETCHING	11H10 STRETCHING		11H40 BODYSOULPT 11H45	11H00 LES MILLS BODYPUMP 11H45
13H	12H15 LES MILLS BODYPUMP 13H00	12H30 CORE TRAINING 13H00		12H15 PILATES 13H00	12H15 BODYSOULPT 13H00	12H30 LES MILLS BODYBALANCE 12H30	12H20 CORE TRAINING
14H	JESSICA	ROMAIN	AUDREY	JESSICA	ANNE-SO		
18H						17H45 CORE TRAINING 18H15	
19H	18H10 LES MILLS BODYBALANCE 18H55	18H10 LES MILLS BODYCOMBAT 18H55	18H10 PILATES 18H55	18H10 LES MILLS BODYPUMP 18H55	18H20 tone 19H05		
20H	19H00 tone 19H45	19H00 BODYSOULPT 19H45	19H00 CORE TRAINING 19H30	19H00 HIT 19H30	19H10 STRETCHING 19H40		
21H	19H50 CORE TRAINING 20H20	19H50 HIT 20H20	19H35 LES MILLS BODYPUMP 20H20	19H35 LES MILLS BODYCOMBAT 20H20			
	20H25 LES MILLS BODYPUMP 21H10	20H25 LES MILLS BODYBALANCE 21H10	20H25 ZUMBA fitness 21H10	20H25 PILATES 21H10			



OUVERT 24H/24 - 7J/7 01 60 29 39 57

ACCUEIL, VENTE, COACHING : Lun-Jeu : 9h / 21h - Vendredi : 9h / 20H30
 Samedi : 9H30 / 18H30 Dimanche + Jours Fériés : 9H30 / 12H30

	FORMEVASION	DESCRIPTION	DURÉE	TYPE D'EXERCICE	INTENSITÉ	CALORIES	ÉQUIPEMENTS	RÉSULTATS
REFORCEMENT MUSCULAIRE	LES MILLS BODYPUMP	LE COURS ORIGINAL AVEC POIDS POUR LE RENFORCEMENT DE TOUT LE CORPS QUI Pousse à CHAQUE FOIS AU-DELÀ DE VOS LIMITES	45 MINUTES	EXERCICES À L'AIDE DE POIDS, TRAVAIL DE RÉSISTANCE	MOYENNE À FORTE	JUSQU'À 560 CALORIES	HALTÈRES, POIDS ET STEP	AMÉLIORE LA FORCE ET L'ENDURANCE, TONIFIE ET SCULPTE, AIDE À RESTER EN BONNE SANTÉ
	BODYSCULPT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE TRADITIONNEL	45 MINUTES	EXERCICES VARIÉS DE RENFORCEMENT	MOYEN	JUSQU'À 220 CALORIES	HALTÈRES, ELASTIQUES	RENFORCEMENT DES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES DU CORPS
	LES MILLS CXWORX	INSPIRÉ DU PERSONNAL TRAINING, CE PROGRAMME EST L'ULTIME SOLUTION POUR OBTENIR DES ABDOMINAUX EN BÉTON ET DES LOMBAIRES EN ACIER.	30 MINUTES	DOS, FESSIERS, ABDOS, TAILLE ET LOMBAIRES	MOYENNE À FORTE	JUSQU'À 250 CALORIES	TUBING	DESSINEZ VOS ABDOS, VOS HANCHES ET VOS FESSIERS AFIN D'ACQUÉRIR PLUS DE FORCE, DE BEAUTÉ, DE PERFECTION ET DE PERFORMANCE DANS TOUTES VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES
	CORE TRAINING	LA NOTION DE GAINAGE SERA À L'HONNEUR	30 MINUTES	POSTURE DE GAINAGE	MOYENNE À FORTE	JUSQU'À 250 CALORIES	SWISS BALL	UN CENTRE DU CORPS À TOUTES ÉPREUVES
CARDIO TRAINING	ZUMBA fitness	COURS DYNAMIQUE CHORÉGRAPHIE INSPIRÉ DES DANSES LATINES	45 MINUTES	CARDIO, MOUVEMENTS INSPIRÉ DE LA DANSE	MODÉRÉE	JUSQU'À 530 CALORIES	AUCUN	BRÛLE DES CALORIES, TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA COORDINATION
	LES MILLS tone	PERMET DE BRÛLER DES CALORIES ET SCULPTE PARTICULIÈREMENT LE HAUT DU CORPS, LES CUISSÉS ET LES FESSIERS GRÂCE À DES EXERCICES VARIÉS	45 MINUTES	RENFORCEMENT, CARDIO	MOYENNE	JUSQU'À 390 CALORIES	TUBING	BRÛLE DES CALORIES, TONIFIE ET AMÉLIORE LA POSTURE ET LA COORDINATION
	LES MILLS BODYCOMBAT	S'INSPIRE DES ARTS MARTIAUX ET PUISE DANS DES DISCIPLINES VARIÉES TELLE QUE LE KARATE, LA BOXE, LE TAEKWONDO, LE TAI CHI ET LE MUAY THAI	45 MINUTES	CARDIO, MOUVEMENTS INSPIRÉS DES ARTS MARTIAUX	FORTE	JUSQU'À 545 CALORIES	AUCUN	TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA CONDITION PHYSIQUE ET L'ENDURANCE
	HIT	COURS ÉNERGÉTIQUE, BASÉ SUR L'INTERVALLE TRAINING, EST UN MÉLANGE EXPLOSIF DE MOUVEMENTS ATHLÉTIQUES ET D'EXERCICES DE RENFORCEMENT ET DE STABILISATION	45 MINUTES	CARDIO RENFORCEMENT	TRÈS FORTE	JUSQU'À 400 CALORIES	POIDS BARRE STEP	DÉVELOPPE VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS TOUTE SON AMPLÉUR
BIEN-ÊTRE	STRETCHING	TRAVAIL D'ÉTIREMENT MUSCULAIRE ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE	30 MINUTES	POSTURE D'ÉTIREMENT	FAIBLE	JUSQU'À 150 CALORIES	TAPIS	TRAVAIL DE SOUPLESSE, POSTURE EN HARMONIE
	LES MILLS BODYBALANCE	ASSOCIATION D'EXERCICES DE YOGA, DE TAI CHI ET DE PILATES POUR ACQUÉRIR FORCE ET FLEXIBILITÉ, CENTRATION ET CALME	45 MINUTES	MOUVEMENTS INSPIRÉS DU YOGA, TAI CHI ET PILATES	FAIBLE	JUSQU'À 340 CALORIES	TAPIS DE YOGA OPTIONNEL	SOUPLESSE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET DE CALME
	PILATES	EXERCICES PERMETTANT LE RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS ET CENTRAUX VISANT LE BON ÉQUILIBRE DU CORPS	45 MINUTES	RENFORCEMENT, AMPLITUDES ARTICULAIRES	FAIBLE À MODÉRÉ	JUSQU'À 350 CALORIES	TAPIS	UN CENTRE DU CORPS PUISSANT, UN CORPS ÉQUILIBRÉ