


PLANNING STUDIO COURS COLLECTIFS (SEPT.2024)

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



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
RENFORCEMENT 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
	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 CUISSES 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 TAEKWONDA, 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'ANDURANCE
	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	Yoga	AMÉLIORATION DE LA SOUPLESSE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, RÉDUCTION DU STRESS, RELAXATION	45 MINUTES	ÉTIREMENTS, TRAVAIL POSTURAL, RESPIRATION CONTRÔLÉE	FAIBLE À MODÉRÉE	JUSQU'À 400 CALORIES	TAPIS	HARMONISE CORPS ET ESPRIT
	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 MODÉRÉE	JUSQU'À 350 CALORIES	TAPIS	UN CENTRE DU CORPS PUISSANT, UN CORPS ÉQUILIBRÉ