

PLANNING STUDIO COURS COLLECTIFS (SEPT.2025)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ROMAIN	GEOFFREY	JEREMY	AUDREY	JESSICA	JES/ROM	AUD/GEO
9H						
9H30 10H 10H05 10H50 11H	9H30 10H15 10H20 10H50 11H40	9H30 10H00 10H05 10H50 10H55 11H40	9H30 10H00 10H05 10H50 10H55 11H40	9H30 10H15 10H20 11H25	9H30 10H00 10H05 10H50 10H55 11H45	9H30 10H00 10H05 10H50 10H55 11H45
HIT BODYSCULPT BODYBALANCE	LES MILLES BODYPUMP CORE TRAINING	CORE TRAINING BODYSCULPT STRETCHING	Yoga	tone PILATES	Core Training BODYCOMBAT BODYSCULPT BODYBALANCE	Core Training LES MILLES BODYPUMP SHAPE
12H15 12H 13H00	12H15 13H00	12H15 13H00		12H15 13H00	12H15 13H00	12H30 12H 12H35
14H	JESSICA	ROMAIN	AUDREY	JESS/GEO	JESS/GEO	
18H						
18H10 18H55 19H 19H00 19H45 20H 20H20 20H25 21H	18H10 18H55 18H55 19H00 19H45 19H50 20H20 20H25 21H10	18H10 18H55 18H55 19H00 19H45 19H50 20H20 20H25 21H10	Yoga	18H10 18H55 19H00 19H30 19H35 20H20 20H25 21H10	PILATES	
LES MILLES BODYBALANCE tone CORE TRAINING LES MILLES BODYPUMP	LES MILLES BODYCOMBAT BODYSCULPT HIT LES MILLES BODYBALANCE	SHAPe	HIT CEREMONY			



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 POUSSÉ À CHAQUE FOIS AU-DELÀ DE VOS LIMITES	45 MINUTES	EXERCICES AVEC POIDS, TRAVAIL DE RÉSISTANCE	MOYENNE À FORTE	JUSQU'À 560 CALORIES	HALTERES, POIDS ET STEP	AMÉLIORE LA FORCE ET L'ENDURANCE, TONIFIE ET SCULPE, AIDE À RESTER EN BONNE SANTÉ
	BODYSculpt	REFORCEMENT MUSCULAIRE TRADITIONNEL	45 MINUTES	EXERCICES VARIÉS DE RENFORCEMENT	MOYEN	JUSQU'À 220 CALORIES	HALTERES, ÉLASTIQUES	REFORCEMENT 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
	SHAPE	REFORCEMENT MUSCULAIRE VISANT À AMÉLIORER VOTRE SILHOUETTE	45 MINUTES	REFORCE-MENT MUSCULAIRE	MODÉRÉE	JUSQU'À 300 CALORIES	MINI BAND	MUSCLEZ, GALBEZ VOS CUISES ABDOS ET FESSIERS
CARDIO TRAINING	CEREMONY	DU CHALLENGE, INTENSE ET PUISSANT OU VOTRE MENTAL SERA AUTANT CHALLENGÉ QUE VOTRE CORPS	45 MINUTES	REFORCE-MENT, CARDIO	TRÈS FORTE	JUSQU'À 530 CALORIES	BARRE, STEP, POIDS	DÉVELOPPEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS SON ENTIERETÉ
	Les Mills tone	PERMET DE BRULER DES CALORIES ET SCULPTER PARTICULIÈREMENT LE HAUT DU CORPS, LES CUISSES ET LES FESSIERS GRACE À DES EXERCICES VARIÉS	45 MINUTES	REFORCE-MENT, CARDIO	MOYENNE	JUSQU'À 390 CALORIES	TUBING	BRULE 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 SCULPE, AMÉLIORE LA CONDITION PHYSIQUE ET L'ENDURANCE
	HIT	COURS ÉNÉRGÉTIQUE, BASÉ SUR L'INTERVALLE TRAINING, EST UN MÉLANGE EXPLOSIF DE MOUVEMENTS ATHLÉTIQUES ET D'EXERCICES DE RENFORCEMENT ET DE STABILISATION	45 MINUTES	CARDIO RENFORCE-MENT	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, REDUCTION DU STRESS, RELAXATION	45 MINUTES	ETIREMENTS, 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	REFORCE-MENT, AMPLITUDES ARTICULAIRES	FAIBLE À MODÉRÉE	JUSQU'À 350 CALORIES	TAPIS	UN CENTRE DU CORPS PUISSANT, UN CORPS ÉQUILIBRÉ