

# PLANNING STUDIO COURS COLLECTIFS (SEPT.2025)

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



**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	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	LE COURS ORIGINAL AVEC POIDS POUR LE RENFORCEMENT DE TOUT LE CORPS QUI Pousse �� CHAQUE FOIS AU-DELÀ DE VOS LIMITES	<b>45</b> MINUTES	EXERCICES AVEC POIDS, TRAVAIL DE RÉSISTANCE	MOYENNE �� FORTE	JUSQU'à <b>560</b> CALORIES	HALTÈRES, POIDS ET STEP	AMÉLIORE LA FORCE ET L'ENDURANCE, TONIFIE ET SCULPTE, AIDE �� RESTER EN BONNE SANTÉ
	<b>BODYSCULPT</b>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE TRADITIONNEL	<b>45</b> MINUTES	EXERCICES VARIES DE RENFORCEMENT	MOYEN	JUSQU'à <b>220</b> CALORIES	HALTÈRES, ELASTIQUES	RENFORCEMENT DES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES DU CORPS
	<b>CORE TRAINING</b>	LA NOTION DE GAINAGE SERA �� L'HONNEUR	<b>30</b> MINUTES	POSTURE DE GAINAGE	MOYENNE �� FORTE	JUSQU'à <b>250</b> CALORIES	SWISS BALL	UN CENTRE DU CORPS �� TOUTES ÉPREUVES
	<b>SHAPE</b>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE VISANT �� AMÉLIORER VOTRE SILHOUETTE	<b>45</b> MINUTES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MODÉRÉE	JUSQU'à <b>300</b> CALORIES	MINI BAND	MUSCLEZ, GALBEZ VOS CUISSSES ABDOS ET FESSIERS
CARDIO TRAINING	<b>CEREMONY</b>	DU CHALLENGE, INTENSE ET PUISSANT OU VOTRE MENTAL SERA AUTANT CHALLENGÉ QUE VOTRE CORPS	<b>45</b> MINUTES	RENFORCEMENT, CARDIO	TRÈS FORTE	JUSQU'à <b>530</b> CALORIES	BARRE, STEP, POIDS	DÉVELOPPEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS SON ENTIERET��
	<b>LES MILLS tone</b>	PERMET DE BRULER DES CALORIES ET SCULPTER PARTICULIÈREMENT LE HAUT DU CORPS, LES CUISSSES ET LES FESSIERS GR��CE �� DES EXERCICES VARIES	<b>45</b> MINUTES	RENFORCEMENT, CARDIO	MOYENNE	JUSQU'à <b>390</b> CALORIES	TUBING	BRULE DES CALORIES, TONIFIE ET AMÉLIORE LA POSTURE ET LA COORDINATION
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	S'INSPIRE DES ARTS MARTIAUX ET PUISE DANS DES DISCIPLINES VARIEES TELLE QUE LE KARATÉ, LA BOXE, LE TAEKWONDO, LE TAI CHI ET LE MUAY THAI	<b>45</b> MINUTES	CARDIO, MOUVEMENTS INSPIRES DES ARTS MARTIAUX	FORTE	JUSQU'à <b>545</b> CALORIES	AUCUN	TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA CONDITION PHYSIQUE ET L'ANDURANCE
	<b>HIT</b>	COURS ��NRGETIQUE, BASÉ SUR L'INTERVALLE TRAINING, EST UN MELANGE EXPLOSIF DE MOUVEMENTS ATHLETIQUES ET D'EXERCICES DE RENFORCEMENT ET DE STABILISATION	<b>45</b> MINUTES	CARDIO RENFORCEMENT	TRÈS FORTE	JUSQU'à <b>400</b> CALORIES	POIDS BARRE STEP	DÉVELOPPE VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS TOUTE SON AMPL��UR
BIEN-ÊTRE	<b>Yoga</b>	AMÉLIORATION DE LA SOUPLESSE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, REDUCTION DU STRESS, RELAXATION	<b>45</b> MINUTES	ETIREMENTS, TRAVAIL POSTURAL, RESPIRATION CONTROL��E	FAIBLE �� MODÉRÉE	JUSQU'à <b>400</b> CALORIES	TAPIS	HARMONISE CORPS ET ESPRIT
	<b>STRETCHING</b>	TRAVAIL D'ETIREMENT MUSCULAIRE ET DU DEVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE	<b>30</b> MINUTES	POSTURE D'ETIREMENT	FAIBLE	JUSQU'à <b>150</b> CALORIES	TAPIS	TRAVAIL DE SOUPLESSE, POSTURE EN HARMONIE
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	ASSOCIATION D'EXERCICES DE YOGA, DE TAI CHI ET DE PILATES POUR ACQUÉRIR FORCE ET FLEXIBILITÉ, CENTRATION ET CALME	<b>45</b> MINUTES	MOUVEMENTS INSPIRES DU YOGA, TAI CHI ET PILATES	FAIBLE	JUSQU'à <b>340</b> CALORIES	TAPIS DE YOGA OPTIONNEL	SOUPLESSE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET DE CALME
	<b>PILATES</b>	EXERCICES PERMETTANT LE RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS ET CENTRAUX VISANT LE BON ÉQUILIBRE DU CORPS	<b>45</b> MINUTES	RENFORCEMENT, AMPLITUDES ARTICULAIRES	FAIBLE �� MODÉRÉE	JUSQU'à <b>350</b> CALORIES	TAPIS	UN CENTRE DU CORPS PUISSANT, UN CORPS ÉQUILIBRÉ