

HORAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	9h>13h Accès libre FIT FORME NOUVEAUTE	9h30>13h Accès libre	9h30>13h Accès libre	9h30>13h Accès libre	9h>13h Accès libre FIT FORME NOUVEAUTE	9h30>13h Accès libre
(45')						
10h	CTAF Taille Abdos Fessiers	CIRCUIT TRAINING	FIT FORME NOUVEAUTE	BODY SCULPT	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING
(45')						
11h	LES MILLS BODYBALANCE	CTAF Taille Abdos Fessiers	CIRCUIT TRAINING	STRETCHING	BODY SCULPT	STRETCHING BALL NOUVEAUTE
(45')						
12h15	CIRCUIT TRAINING	STRETCHING	Coaching personnalisé (2h)	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS BODYBALANCE	
(45')						
14h			FIT KIDS 9-12 ans			
15h			FIT KIDS 6-8 ans			
16h			FIT KIDS 13-15 ans			
16h>21h Accès libre	16h>21h Accès libre	16h>21h Accès libre	16h>21h Accès libre	16>21h Accès libre		
18h15	BODY BARRE	ABDO TRAINING	tone Nouvelle appellation du Body Vive	TAF Taille Abdos Fessiers		
(45')						
19h	CIRCUIT MINCEUR	FIT BIKE	LES MILLS BODYBALANCE	tone Nouvelle appellation du Body Vive		
(45')						
20h	STEP	FITNESS BALL NOUVEAUTE	CIRCUIT MINCEUR	LES MILLS BODYBALANCE		
(45')						



SALLE de **MUSCULATION** **FITNESS**

HORAIRES



SALLE de
CARDIO

**ACCÈS
LIBRE**

DU LUNDI AU JEUDI

9h30 - 13h / 16h 21h

LES VENDREDIS ET SAMEDIS

9h30 - 13h

> **CONCEPT LESMILLS**

 **Le BODY BALANCE** associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme.

 **Le TONE** (nouvelle appellation du Body Vive) commence par un simple échauffement avec une séquence initiale de cardio et se poursuit par une séquence consacrée à la force fonctionnelle, avant une séquence finale de travail des muscles profonds de l'abdomen, du dos et d'exercices de récupération.

> **SANS CONCEPT**

 **Les CIRCUITS TRAINING** sont des circuits sur matériel permettant de travailler en alternance le cardio et le renforcement musculaire.

 **Le CTAF** Les cours collectifs de Cuisses Taille Abdos Fessiers (C.T.A.F) consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique.

 **Le TAF** est un cours de renforcement musculaire de la sangle abdominale, de la taille et des fessiers.

 **Le BODY SCULPT** avec ou sans accessoires, permet en cours collectif d'effectuer un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps

 **Le STEP** est un cours ludique sur « marche » chorégraphié sur des musiques entraînantes.



Le FIT KIDS est un cours de fitness adapté aux enfants et adolescents, chorégraphié et en musique.



Le FIT FORM est un cours qui débute par un échauffement favorisant l'oxygénation musculaire, complété par du renforcement et des étirements



Le FIT BIKE est une activité cardio sur vélo, en musique.



Le BODY BARRE est un cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.



L'ABDO TRAINING est un cours en circuit centré sur la sangle abdominale.



Le STRETCHING est un cours proposant des exercices de maintien et d'assouplissement de l'ensemble du corps.



Le CIRCUIT MINCEUR est un cours de travail cardio-vasculaire avec du petit matériel



Le FITNESS BALL est un travail de concentration, de tonification de gainage et d'équilibre avec un Swiss Ball pour se muscler en douceur.



Le STRETCHING BALL est un travail d'étirement avec un Swiss Ball.