



# SALLE de MUSCULATION FITNESS

## HORAIRES

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



# 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.