

**HORAIRES**  
2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	9h>13h Accès encadré	9h30>13h Accès encadré	9h30>13h Accès encadré	9h30>13h Accès encadré	9h>13h Accès encadré	9h30>13h Accès encadré
9h (45')	<b>FIT FORME</b>	<b>FIT FORME</b>			<b>FIT FORME</b>	
10h (45')	<b>CTAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>	<b>FIT FORME</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>BODY SCULPT</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>
11h (45')	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>BODY BARRE</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>STRETCHING</b>
12h15 (45')	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</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			
17h>21h Accès encadré		17h <b>STEP INITIATION</b> 11/16 ans	17h>21h Accès encadré	17h>21h Accès encadré		
18h (45')	<b>BODY BARRE</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CIRCUIT MINCEUR</b>	<b>TAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>		
19h (45')	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>FIT BIKE</b>	<b>FIT FORME</b>	<b>tone</b> <i>Nouvelle appellation du Body Vise</i>		
20h (45')	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>Fermeture 20h</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		



# SALLE de MUSCULATION FITNESS

HORAIRES

SALLE de  
CARDIO

ACCÈS  
LIBRE

DU LUNDI AU JEUDI

9h30 - 13h / 17h 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.



**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** est un cours collectif de Cuisses Taille Abdos Fessiers (C.T.A.F.) qui consiste 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 **FIT KIDS** est un cours de fitness adapté aux enfants et adolescents, chorégraphié et en musique.



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 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.



Le **CROSS TRAINING** un entraînement intensif de type circuit training où l'on doit réaliser des exercices dans un temps donné. C'est un mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance,



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

**HORAIRES  
2019-2020**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	9h>13h Accès encadré					
9h (45')	<b>FIT FORME</b>	<b>FIT FORME</b>			<b>FIT FORME</b>	
10h (45')	<b>CTAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>	<b>FIT FORME</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>BODY SCULPT</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>
11h (45')	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>BODY BARRE</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>STRETCHING</b>
12h15 (45')	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</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			
	17h>21h Accès encadré					
17h (45')		<b>STEP INITIATION</b> 11/16 ans	17h>21h Accès encadré		17h>21h Accès encadré	
18h (45')	<b>BODY BARRE</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>CIRCUIT MINCEUR</b>	<b>TAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>		
19h (45')	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>FIT BIKE</b>	<b>FIT FORME</b>	<b>tone</b> <i>Nouvelle appellation du Body Vise</i>		
20h (45')	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>Fermeture 20h</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		



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

**HORAIRES**

SALLE de  
**CARDIO**

**ACCÈS  
LIBRE**

DU LUNDI AU JEUDI

9h30 - 13h / 17h 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, concentration 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** est un cours collectif de Cuisses Taille Abdos Fessiers (C.T.A.F.) qui consiste 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 FIT KIDS** est un cours de fitness adapté aux enfants et adolescents, chorégraphié et en musique.

 **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 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.

 **Le CROSS TRAINING** un entraînement intensif de type circuit training où l'on doit réaliser des exercices dans un temps donné. C'est un mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance,

 **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

VACANCES DE LA TOUSSAINT 2019

HORAIRE  
2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	10h>13h Accès encadré	10h>13h Accès encadré	10h>13h Accès encadré	10h>13h Accès encadré	10h>13h Accès encadré	10h>13h Accès encadré
10h (45')	 <b>CTAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>	 <b>FIT FORME</b>	 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	 <b>BODY SCULPT</b>	 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	 <b>CIRCUIT TRAINING</b>
11h (45')	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	 <b>STRETCHING</b>	 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	 <b>STRETCHING</b>
12h15 (45')	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>	<b>Coaching personnalisé</b>
	17h>20h Accès encadré	17h>20h Accès encadré	17h>20h Accès encadré	17h>20h Accès encadré		
18h (45')	 <b>BODY BARRE</b>	 <b>CROSS TRAINING</b>	 <b>CIRCUIT MINCEUR</b>	 <b>TAF</b> <i>Taille Abdos Fessiers</i>		
19h (45')	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	 <b>FIT BIKE</b>	 <b>FIT FORME</b>	 <b>tone</b> <i>Nouvelle appellation du Body Vite</i>		