

COURS MIXTE !

CASA - ABDELMOUMEN

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE				
	OUVERTURE À 07H00					OUVERTURE À 09H00					
09H00	LES MILLS RPM	F24	BOXE	F24	SPINNING						
10H00	BOXE	TAF	F24	ABDOS	BOXE	SPINNING	F24 XTREM ABDO				
12h30	FULL BODY	LES MILLS GRIT	TBC	LES MILLS RPM	HIIT	F24 STRETCHING	LES MILLS GRIT				
16h30	CAF	TABATA	STRETCHING	FAT BURN	F24	ZUMBA ONE	TABATA				
17h30	HIIT	SPINNING	CAF	SPINNING	ZUMBA ONE	FUL BODY	XTREM ABDOS				
18h30	LES MILLS BODYPUMP	SPINNING	LES MILLS BODYPUMP	BOXE	LES MILLS RPM	GRIT	LES MILLS BODYPUMP	BOXE	LES MILLS RPM	TABATA	FERMETURE À 18H00
19h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM	BOOT CAMP	LES MILLS GRIT					
20h30	ABDOS STRECH	XTREM ABDOS	STRETCHING	XTREM ABDOS	STRETCHING	FERMETURE À 20H00					
	FERMETURE À 22H00										

PARTENARIAT
UNIQUE
AU MONDE

Lexique De Cours

LES MILLS BODYPUMP

Remodelez votre silhouette et améliorez votre endurance.

LES MILLS BODYATTACK

Cours cardio-vasculaire intense sans matériel.

LES MILLS BODYCOMBAT

Cours cardio-vasculaire, intense basé sur les techniques de combat.

LES MILLS BODYSTEP

Cours simple, athlétique et fun s'appuyant sur une marche.

24 DANCE

Cours cardio reposant sur des chorégraphies de danse.

LES MILLS BODYBALANCE

Cours de fitness de basse intensité, base de Pilates, de Yoga et de stretching

TABATA / HIIT

Cours de fitness de haute intensité, tonification et endurance musculaire.

FULL BODY

Cours inspiré des entraînements du Personal Training, renforce et tonifie le centre du corps.

LES MILLS RPM **sprint** **SPINNING**

Pédalez en peloton, sur des rythmes entraînant, pour des jambes fermes et toniques.

AQUAGYM

Un cours de gymnastique dans lequel les exercices sont effectués dans l'eau.

ZUMBA / AFRO LATINO

Affinez votre jeu de jambes et travaillez votre déhanché sur un rythme très calé.

STRETCHING :

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

CUISSES ABDOS FESSIERS (C.A.F) :

Sculptez votre corps des abdos jusqu'aux cuisses en passant par les fessiers.

DANSE ORIENTALE :

Apprenez la danse du ventre et faites tourner les têtes.

BODY SCULPT :

Travaillez tout en légèreté vos muscles en rythme. Cours endurant au niveau musculaire.

ABDOS FESSIERS :

Gagnez en fermeté, de la taille aux fessiers.

XTREM ABDOS :

Renforcez et sculptez votre sangle abdominale, cuisses ou fessiers spécifiquement.

TABATA / HIIT :

Technique par interval training, permet de développer la masse musculaire et d'améliorer l'endurance.

BURN / BOOT CAMP

Alternance d'exercices cardio et musculaires pour une meilleure combustion des graisses.

STEP :

Optez pour le cour de step qui vous donne de l'énergie.

TAILLES ABDOS FESSIERS (T.A.F) :

Affinez votre silhouette dans une ambiance survoltée pour des fesses toniques et un ventre musclé.

TOTAL BODY CONDITIONNING (T.B.C) :

Remodelez votre silhouette et améliorez votre endurance.

PILATES :

Renforcement musculaire généralisé, idéal pour les débutants ou les anciens sportifs.

AEROBIC :

Améliore votre endurance et votre coordination, un cours corégraphié sans impacts.