

COURS MIXTE !

CASA - ANFA

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI MIXTE	MARDI 100% FEMME	MERCREDI MIXTE	JEUDI 100% FEMME	VENDREDI MIXTE	SAMEDI 100% FEMME	DIMANCHE MIXTE
	OUVERTURE À 07H00					OUVERTURE À 09H00	
8h00	FULL BODY	FULL BODY	LES MILLS GRIT	CAF	FULL BODY		
9h00	CAF	DANCE	BURN	SPINNING	TABATA	9h30 SPINNING	9H30 HIIT BOXIING
10h00	TABATA	PILATES	LES MILLS RPM	HIIT	LES MILLS RPM	10H30 ORIENTAL	10H30 LES MILLS BODYPUMP
12h30	SPINNING	DANSE ORIENTALE	FULL BODY	PILATES	HIIT	ZUMBA FINEST	LES MILLS sprint
15h30		C A F		DANSE ORIENTAL		TABATA	TABATA
16h30	AERO DANCE	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	FULL BODY	XTREM ABDOS	STRETCHING	XTREME ABDO
17h30	FULL BODY	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYCOMBAT	XTREME ABDO	FERMETURE À 18H00
18h30	LES MILLS sprint	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	SPINNING	LES MILLS BODYPUMP	FERMETURE À 20H00	
19h30	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FINEST	LES MILLS RPM	FULL BODY	STEP		
	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.