

COURS MIXTE !

CASA - MOHAMMED V

INFO : 0522 64 70 00



**PARTENARIAT
UNIQUE
AU MONDE**

	LUNDI 100% FEMME	MARDI MIXTE	MERCREDI 100% FEMME	JEUDI MIXTE	VENDREDI 100% FEMME	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE À 07H00					OUVERTURE À 09H00	
08H15	SPINNING		CAF		TAF		
09H15	BODY SCULPT	FULL BODY	ZUMBA	BURN	TBC		
10H00	DANCE ORIENTALE		PILATES		XTREM ABDOS	LES MILLS RPM (09H30)	LES MILLS RPM (09H30)
11H00	F24	BOXE	F24	BOXE	F24	LES MILLS BODYCOMBAT 10h30	LES MILLS BODYPUMP 10h30
12H30	T.B.C	SPINNING	XTREM ABDOS	TBC	DANCE ZUMBA	AERO STEP 12h00	LES MILLS BODYATTACK 12h00
15H30	LES MILLS RPM		CIRCUIT TRAINING		ZUMBA	F24	BOXE F24
16H30	BODY SCULPT		ABDOS FESSIERS		XTREM ABDOS	BOXE	
17H30	L.I.A LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	DANCE ORIENTALE	STRETCHING	
18H30	BURN	LES MILLS BODYPUMP	DANCE ORIENTALE	LES MILLS BODYCOMBAT	BODY BARRE		FERMETURE À 18H00
19H30	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	FERMETURE À 20H00	
20H30	F24	STRETCHING	F24	LES MILLS BODYBALANCE	STRETCHING		
	FERMETURE À 22H00						

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 dehanché 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.