

COURS MIXTE !

CASA - HAY HASSANI

INFO : 0522 64 70 00



**PARTENARIAT
UNIQUE
AU MONDE**

	LUNDI MIXTE	MARDI 100% FEMME	MERCREDI MIXTE	JEUDI 100% FEMME	VENDREDI MIXTE	SAMEDI 100% FEMME	DIMANCHE MIXTE
	OUVERTURE À 07H00					OUVERTURE À 09H00	
08H00	STRETCHING	F24	TBC	C.A.F	F24		
09H00	SPINNING	C.A.F	LES MILLS RPM	PILATES	STRETCHING	BURN	BURN
10H00	BURN	LES MILLS RPM	F24	T.A.F	SPINNING	HIIT	TABATA
11H00		STRECHING		HIIT		DANSE ORIENTALE	LES MILLS GRIT
12H30	TBC	FULL BODY	STEP	LES MILLS RPM	F24	ZUMBA FITNESS	LES MILLS RPM
16H30	LES MILLS BODYATTACK	DANSE ORIENTALE	F24	TABATA	T.B.C	LES MILLS RPM	F24
17H30	F24 XTREM ABDO	T.B.C	SPINNING	C.A.F	LES MILLS RPM XTREM ABDO	LES MILLS BODYSTEP	STRETCHING
18H30	AERO DANCE	BOXE LES MILLS RPM	STEP DEBUTANT	LES MILLS BODYPUMP	BOXE	DANSE ORIENTALE	LES MILLS BODYPUMP BOXE
19H30	LES MILLS BODYPUMP	SPINNING BOXE	HIIT	STEP	BOXE	T.B.C	LES MILLS RPM BOXE
	FERMETURE À 22H00						
	FERMETURE À 20H00					FERMETURE À 18H00	

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.