

COURS MIXTE !

CASA - VAL FLEURI

INFO : 0522 64 70 00



**PARTENARIAT
UNIQUE
AU MONDE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE				
	100% FEMME	MIXTE	100% FEMME	MIXTE	100% FEMME	MIXTE					
OUVERTURE À 07H00											
08H00	LES MILLS RPM	XTREM ABDO	T.A.F	TABATA	TBC	OUVERTURE À 09H00					
09H00	CAF	AQUA GYM	AQUA GYM	LES MILLS RPM	AQUA GYM	F24	PILATES	AQUA GYM			
10H00	ZUMBA	F24	STRETCHING	CAF	BODY SCULPT	TABATA	LES MILLS BODYPUMP	F24	HIIT		
11H00	PILATES		DANSE ORIENTALE			TBC	STEP	LES MILLS RPM	CAF		
12H30	FULL BODY	AQUA GYM	TBC	SPINNING	AQUA GYM	SPINNING	AQUA GYM	HIIT	AQUA GYM	AERO DANSE	STRETCHING
16H30	CAF	AQUA GYM	CAF	AQUA GYM	FAT BURNER	CAF	AQUA FIT	HIIT	AQUA GYM	F24	ECOLE BASKET
17H30	XTREM ABDO	LES MILLS RPM	F24	LES MILLS RPM	BODY SCULPT	AQUA GYM	F24	STRETCHING	PILATES	ECOLE BASKET	
18H30	FULL BODY	AQUA GYM	LES MILLS BODYPUMP	AQUA GYM	MMA	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	AQUA	DANSE ORIENTALE		MMA
19H30	DANSE ORIENTALE	LES MILLS BODYCOMBAT	BOXE	LES MILLS RPM	TBC	AQUA GYM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS RPM	BOXE	SPINNING	FERMETURE À 20H00
20H30	ABDOS	BASKET	TABATA	BASKET	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 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.