

















PLANNING MIXTE

CASA - MOHAMMED V

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
08H15	TBC		CAF		ABDOS FESSIER		
09H15	X ABDOS		 ZUMBA		WORKOUT	9H30  SPINNING	09H30  SPINNING
10H15	ORIENTALE		PILATES		STRETCHING	10H30  LES MILLS BODYCOMBAT	 LES MILLS BODYPUMP
12H30	FIT WORKOUT	 SPINNING	TAF	FIT WORKOUT	 ZUMBA	X ABDOS	HIIT
15H30	TBC		BODY SCULPT		AFRO LATINO		FERMETURE 18H00
16H30	ABDOS FESSIER		HIIT		PILATES		
17H30	LIA STEP	 SPINNING	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS RPM	ORIENTALE		
18H30	BODY SCULPT	 LES MILLS BODYPUMP	ORIENTALE	HIIT	TABATA	FERMETURE 20H00	
19H30	 ZUMBA	 LES MILLS BODYCOMBAT	 SPINNING	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS BODYCOMBAT		
	FERMETURE 22H00						

Fitness - Musculation - Cardio Training - CrossTraining - Boxe - MMA - Aquagym- Cours collectifs - Danses - Arts martiaux

ENSEMBLE
RÉALISONS
L'IMPOSSIBLE



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 entrainements 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.