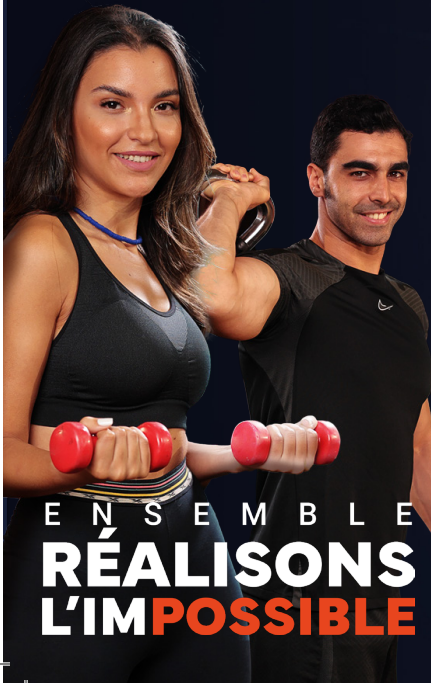


# PLANNING MIXTE

CASA - ANFA

INFO : 0522 64 70 00



ENSEMBLE  
RÉALISONS  
L'IMPOSSIBLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
08H00	X ABDOS	BURN	HIIT	TAF	BODY SCULPT		
09H00		AFRO DANCE		SPINNING		09H30 SPINNING	
10H30	CAF	PILATES	SPINNING	X ABDOS	TBW	ORIENTALE	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
12H30	SPINNING	ORIENTALE	FULL BODY	PILATES	TABATA	ZUMBA FLEX	SPINNING
16H30	AERO DANCE	HIIT	TAE BO	CAF	X ABDOS	TABATA	FERMETURE 18H00
17H30	FULL BODY	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	STEP	SPINNING	SPINNING	STRETCH	
18H30	SPINNING	STEP	LES MILLS <b>GRIT</b>	ORIENTALE	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	FERMETURE 20H00	
19H30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	ZUMBA FLEX	SPINNING	FULL BODY	STEP		
	FERMETURE 22H00						

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

# 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 LEVEL 1 sprint LEVEL 2 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.