

PLANNING MIXTE

CASA - HAY HASSANI

INFO : 0522 64 70 00



ENSEMBLE
RÉALISONS
L'IMPOSSIBLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00			
08H00		CIRCUIT TRAINING		CAF					
09H00				PILATES		09H30 CAF			
10H00		SPINNING		HIIT		10H30 HIIT	SPINNING		
12H30	SPINNING	CAF	STEP	SPINNING	SPINNING	12H30 ZUMBA FLEX			
16H30		ORIENTALE		X ABDOS		SPINNING			
17H30	LES MILLS BODYATTACK	TBC	WORKOUT	TABATA	STEP	ABDOS STRETCH	FERMETURE 18H00		
18H30	AERO DANCE	BOXE	STEP ABDOS	LES MILLS BODYCOMBAT	BOXE			ORIEN- TALE	SPINNING
19H30	SPINNING	BOXE	HIIT	BODY STEP	BOXE SPINNING	TBW	LES MILLS BODYPUMP	BOXE	FERMETURE 20H00
	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 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.