

# PLANNING MIXTE

MARRAKECH - AL MAZAR

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
08H00	BODY SCULPT	<b>LES MILLS GRIT</b>	TAF	TABATA	PILATES	HIIT	
09H00	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA
12H30	FIT WORKOUT	ABS CORE	TBC	FIT WORKOUT	HIIT	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>SPINNING</b>
16H00	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA
18H00	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	AQUA	FERMETURE 18H00
18H30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>SPINNING</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS GRIT</b>	FERMETURE 20H00	
19H30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
20H30	ABS CORE	HIIT	CAF	BOOT CAMP	BODY SCULPT		
	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.