














PLANNING MIXTE

OUJDA

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
09H30	X ABDOS	CAF	HIIT	TABATA		HIIT	FULL BODY
10H30						DANCE	
12H30			FULL BODY	CORE	BODY SCULPT	FAT BURNER	CAF
17H30	TBW	ORIENTALE	TABATA		BODY SCULPT	TBW	
18H30				DANSE		FERMETURE 18H00	FERMETURE 18H00
19H30				FULL BODY			
20H30		BODY SCULPT		X ABDOS			
	FERMETURE 22H00						

ENSEMBLE
RÉALISONS
L'IMPOSSIBLE

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** **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.