

PLANNING MIXTE

CASA - VAL FLEURI

INFO : 0522 64 70 00



ENSEMBLE
RÉALISONS
L'IMPOSSIBLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
08H00	TABATA	AQUA GYM	AQUA	AQUA GYM	PILATES		
09H00	AQUA GYM	ABDOS STRETCH	HIIT	T.B.C	ABDOS STRETCH	BURN	
						10H00 workout	AQUA
10H00	TBW	AQUA	ORIENTALE (11H00)	AQUA GYM	AQUA	11H00	11H00
							AREO DANCE
12H30	AQUA	CAF		T.B.W	AQUA	FULL BODY	CIRCUIT TRAINING
						AQUA	STEP
16H30	AQUA	PILATES	AQUA GYM	AQUA	XTREM ABDOS	AQUA GYM	AQUA
						HIIT	
17H30	HIIT	TBW	LesMILLS BODYATTACK			CAF	
							FERMETURE 18H00
18H30		AQUA	LesMILLS BODYPUMP		TBC		LesMILLS BODYATTACK
							AQUA
19H30	LesMILLS BODYPUMP	BODY COMBAT AQUA	AQUA	PILATES	LesMILLS BODYPUMP	ORIENTALE	
							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 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.