

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

bodysculpt : training full body avec ou sans matériel

bodypump : training full body avec barre et poids

booty & abdos : training ciblé bas du corps et sangle abdominale

total booty/total abdos : training ciblé fessiers/sangle abdominale

circuit training renfo : circuit d'exercices renfo en circuit chronométré

COURS DE CARDIOTRAINING

biking : training sur vélo cardiovasculaire

powerbike : training sur vélo endurance et renforcement musculaire

bodyattack : training dynamique d'aérobic, de HIIT et de gym

bodycombat : training inspiré de mouvements de sports de combat

circuit training cardio : circuit d'exercices cardio en circuit chronométré

COURS CHORÉGRAPHIÉ

aéro : enchaînement de pas combinant danse et fitness

step : enchaînement de pas de danse sur une marche

zumb'ka : cours de danse ludique et sportive

COURS BIEN-ÊTRE

pilates : travail des muscles profonds sur la respiration

bodyflow : cours combinant des exercices inspirés du pilates et du yoga

stretching : séance d'étirements

mobilité : travail de l'amplitude articulaire et de la posture

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

krosstraining : séance combinant le travail cardiovasculaire et le renforcement musculaire, avec ou sans matériel, en petit groupe

kross expert : séance incluant de la pédagogie sur les mouvements fonctionnels et de l'halterophilie

PLANNING COURS COLLECTIFS

Lundi

10H30 **bodysculpt 45'**
 12H15 **krosstraining 45'**
 12H30 **powerbike 45'**
 17H45 **bodyflow 45'**
 18H **biking 30'**
 18H30 **aero 45'**
 19H15 **bodypump 30'**
 19H30 **krosstraining 45'**
 19H45 **bodyattack 30'**

Jeudi

9H30 **bodyflow 45'**
 10H30 **biking 30'**
 12H30 **bodysculpt 45'**
 17H45 **bodycombat 30'**
 18H30 **biking 30'**
 18H30 **TRX 30'**
 19H **bodypump 30'**
 19H30 **pilates 45'**

Mardi

9H30 **booty & abdos 45'**
 10H15 **stretching 30'**
 12H30 **bodypump 45'**
 17H45 **booty & abdos 45'**
 18H **Krosstraining 60'**
 18H45 **biking 30'**
 19H **bodycombat 45'**
 19H45 **circuit training 30'**

Vendredi

9H30 **bodypump 45'**
 10H30 **mobilité 45'**
 12H **Krosstraining 30'**
 12H30 **circuit training 45'**
 18H **circuit training 30'**
 18H30 **bodysculpt 45'**
 19H15 **zumb'ka 45'**

Mercredi

10H30 **pilates 45'**
 12H15 **powerbike 45'**
 12H30 **Krosstraining 45'**
 17H45 **bodyattack 30'**
 18H15 **total booty 30'**
 18H45 **total abdos 30'**
 18h45 **powerbike 45'**
 19H15 **bodyflow 45'**
 19H30 **Kross Expert 75'**

Samedi

10H **circuit training 30'**
 10H30 **bodyflow 60'**
 11H30 **Krosstraining 60'**

Dimanche

9H30 **booty & abdos 45'**
 10H30 **powerbike 45'**
 11H30 **Krosstraining 60'**