

Ouverture de l'établissement :

Du Lundi au Vendredi **9h/13h30 - 14h30/20h**

Samedi **9h/12h**

Cours et Espace Cardio **sur réservation**

PLANNING A PARTIR DU 31 Aout 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15 PILATES 45mn	09:15 CAF 45mn	09:15 GYM TOTALE 45mn	09:15 PILATES 45mn	09:15 GYM DOUCE 45mn	09:15 PILATES 45mn
10:15 PORT DE BRAS 45mn	10:15 PUMP 45mn	10:15 AERO DANCE 45mn	10:15 STRETCHING 45mn	10:15 CAF 45mn	10:15 STEP 45mn
12:30 CAF 45mn	12:30 STRONG 45mn	12:30 PILATES 45mn	12:30 GYM TOTALE 45mn	12:30 PILATES 45mn	
17:00 PILATES 45mn	17:45 PILATES 45mn	17:45 STRONG 45mn	17:45 AERODANCE 45mn	17:45 ZUMBA 45mn	
18:00 ZUMBA 45mn	18:45 STRETCHING 45mn	18:45 PILATES 45mn	18:45 STRONG 45mn	18:45 GYM TOTALE 45mn	

COURS COLLECTIFS

AERO DANCE : un cours chorégraphié avec peu d'impacts au sol pour une remise en forme tonique.

CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers. Tonifiez, raffermissez vos cuisses, abdominaux, et fessiers.

GYM DOUCE : accessible à tous, cette version douce de la gym vous propose raffermissement musculaire doux et étirements.

GYM TOTALE : vous apprécierez ce cours complet de renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

PILATES : misez sur ce cours associant respiration et exercices physiques pour renforcer les muscles profonds de votre colonne vertébrale et votre gainage abdominal.

PORT DE BRAS : discipline très peu répandue en France, inspirée des ballets russes ! Equilibre postural et renforcement musculaire.

PUMP : redécouvrez la musculation grâce à ce cours dynamique.

STEP : montez, descendez, tournez, sautez, pour un travail cardio vasculaire efficace.

STRETCHING : assouplissez et relaxez votre corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires.

STRONG : dépassez vos limites lors de séances de haute intensité au rythme de la musique.

ZUMBA : défoulez-vous sur des rythmes latinos, dans ce cours mêlant le travail cardio vasculaire, la coordination, l'équilibre.