

PILATES

Le pilates est une méthode permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles profonds et principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

CROSS TRAINING

Un entraînement de type circuit training ou on doit réaliser des exercices dans un temps donné. Il a pour but de développer la motricité, améliorer les postures de la vie quotidienne et ça dès le plus jeune âge.

ZUMBA

La Zumba est un mix entre le fitness et la danse latine.

GYM

Renforcement musculaire.

Les Mills TONE

LesMills Tone est le cours le plus complet que l'on puisse trouver, il mixe judicieusement le Cardio, la Force Fonctionnelle et le travail du core dans une ambiance motivante.

STEP / LIA

Travail cardio-vasculaire chorégraphié. Niveau progressif selon le mois.

BODY ATTACK

Cours énergétique basé sur l'intervalle training. C'est un mélange explosif de mouvement athlétique et d'exercice de renforcement et de stabilisation.

BODY BARRE

Travail d'endurance musculaire afin de renforcer tout le corps.

ZENITHUDE





















Cours basé sur un mélange de pilates, yoga, stretching et relaxation.

BE FORM

Renforcement musculaire sur 30 minutes.

FULL HIT

Puissant, explosif, il permet de développer la condition physique.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	 BODYATTACK 9 h 30 - 10 h 30	 tone 9 h 30 - 10 h 30	 PILATES 9 h 30 - 10 h 30	 BODYATTACK 9 h 30 - 10 h 15	GYM 9 h 30 - 10 h 30	BODY BARRE 9 h 45 - 10 h 45
11h00					ZENITHUDE 10 h 30 - 11 h 00	 ZUMBA FINEST 11 h 00 - 11 h 50
12h00						CROSS TRAINING 11 h 45 - 12 h 15
13h00		 PILATES 12 h 30 - 13 h 15		 tone 12 h 30 - 13 h 15		
14h00			CROSS TRAINING 11 - 13 ans 14 h 00 - 14 h 45			CROSS TRAINING 8-10 ans 14 h 00 - 14 h 45
15h00			CROSS TRAINING 13 - 16 ans 15 h 00 - 15 h 45			CROSS TRAINING 11-16 + parents 15 h 00 - 15 h 45
16h00			 ZUMBA FINEST Zumbados 13 - 16 ans 16 h 00 - 17 h 00			
17h00	CROSS TRAINING 17 H 00 - 17 H 45	BEFORM 	 tone 17 h 15 - 17 h 55		 tone 17 h 15 - 17 h 55	
18h00	 BODYATTACK 18 h 00 - 18 h 45	BODY BARRE 18 H 00 - 18 H 45	LIA 18 h 00 - 18 h 45	 PILATES 18 h 00 - 18 h 45	STEP 18 h 00 - 18 h 45	
19h00	 tone 19 H 00 - 19 h 45	 ZUMBA FINEST 19 h 00 - 19 h 45	 FULL HIT 19 h 00 - 19 h 45	 BODYATTACK 19 h 00 - 20 h 00	 PILATES 18 h 45 - 19 h 30	
20h00	STEP 20 h 00 - 20 h 45	ZENITHUDE 20 h 00 - 20 h 30	 PILATES 20 h 00 - 20 h 45	 BODYATTACK 19 h 30 - 20 h 15		