



BEFORM

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 où l'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 HIIT

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



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| 10h00 |  9 h 30 - 1' |  9 h 30 - 45' |  9 h 30 - 1' |  9 h 30 - 45' | GYM 9 h 30 - 1' | BODY BARRE 9 h 45 - 1' |
| 11h00 | CROSS TRAINING 10 h 30 - 30' | | | | ZENITHUDE 10 h 30 - 30' |  11 h 00 - 1' |
| 12h00 | | | | | | CROSS TRAINING 11 h 45 - 30' |
| 13h00 | |  12 h 30 - 45' | |  12 h 30 - 45' | | |
| 14h00 | | | | | | |
| 15h00 | | | CROSS TRAINING 9 - 11 ans 14 h 00 - 45' | | | |
| 16h00 | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | |
| 18h00 |  18 h 00 - 1' | BODY BARRE 18 H 00 - 45' | |  17 h 30 - 45' | |  17 h 30 - 45' |
| 19h00 |  19 H 00 - 45' |  19 h 00 - 45' | | |  18 h 00 - 45' | STEP 18 h 15 - 45' |
| 20h00 | STEP 20 h 00 - 45' | ZENITHUDE 19h45 |  19 h 00 - 45' | |  19 h 00 - 1' |  19 h 45 - 30' |
| | | |  20 h 00 - 45' | | | |