

## 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.

## Jay Dance Fitness

Ressentez l'intensité d'un cours de fitness et les émotions d'un cours de danse !

## 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 / FREESTYLE

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'	 9 h 30 - 1'	 9 h 45 - 1'
11h00					 10 h 30 - 30'	
12h00						 11 h 00 - 1'
13h00		 12 h 30 - 45'		 12 h 30 - 45'		 11 h 45 - 30'
14h00						
15h00			 enfants ados 15 h 00 - 1'			
16h00			 enfants ados 16 h 00 - 1'			
17h00	 17 H 15 - 30'					
18h00	 18 h 00 - 1'	 17 h 30 - 30'	 17 h 30 - 45'		 17 h 30 - 45'	
19h00	 18 h 00 - 1'	 18 H 00 - 45'	 18 h 15 - 45'	 18 h 00 - 45'	 18 h 15 - 45'	
20h00	 19 H 00 - 45'	 19 h 00 - 45'	 19 h 00 - 45'	 19 h 00 - 1'	 19 h 00 - 45'	 19 h 30 - 30'
	 20 h 00 - 45'	 19h45	 20 h 00 - 45'			 19 h 45 - 45'