

## 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

Jaydance Fitness® est une marque déposée et un concept de cours collectifs chorégraphié 100% français. Basée sur des sons récents et des chorégraphies de danse moderne ultra tendances, la méthode JayDance Fitness atteint des objectifs fitness poussés, impactant à la fois le cardio et le renforcement musculaire et brûlant jusqu'à 900kcal. C'est un cours de danse moderne, proposant des chorégraphies élaborées de danse urbaine (streetjazz, popdance, freestyle, girly style...) mais accessibles grâce à sa méthode pédagogique unique.

## 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	<b>GYM</b> 9h30 - 10h30	<b>tone</b> 9 h 30 - 45'	<b>PILATES</b> 9 h 30 - 60''	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 9 h 30 - 45'	<b>GYM</b> 9 h 30 - 60''	<b>BODY BARRE</b> 9 h 45 - 60'
11h00					<b>ZENITHUDE</b> 10 h 30 - 30'	
12h00						<b>Jay DANCE FITNESS</b> 11 h 00 - 60'
13h00		<b>PILATES</b> 12 h 30 - 45'		<b>tone</b> 12 h 30 - 45'		<b>CROSS TRAINING</b> 12h00 60'
14h00						
15h00						
16h00			<b>CROSS TRAINING</b> enfants ados 16 h 00 - 60'			
17h00	<b>CROSS TRAINING</b> 17 H 15 - 30'					
18h00		<b>BEFORM</b> 17 h 30 30'	<b>tone</b> 17 h 30 - 45'		<b>tone</b> 17 h 30 - 45'	
19h00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 18 h 00 - 60'	<b>BODY BARRE</b> 18 H 00	<b>LIA</b> 18 h 15 - 45'	<b>PILATES</b> 18 h 00 - 45'	<b>STEP</b> 18 h 15 - 45'	
20h00	<b>tone</b> 19 H 00 - 45'	<b>Jay DANCE FITNESS</b> 19 h 00	<b>FULL HIIT</b> 19 h 00 - 45'	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19 h 00 - 60'	<b>PILATES</b> 19 h 00 - 45'	
					<b>CROSS TRAINING</b> 19 h 30 - 30'	<b>FULL HIIT</b> 19 h 45 - 20 h 30
	<b>STEP</b> 20 h 00 - 45'	<b>ZENITHUDE</b> 20h00 30'	<b>PILATES</b> 20 h 00 - 45'			