
 <b>CARDIO</b>	 <b>RENFO</b>	
<b>MIX DANSE</b>	●		Amusez-vous et brûlez des calories en dansant sur des musiques latines
<b>CAF</b>		● ●	Musclez vos cuisses, vos abdos et vos fessiers
<b>BODY BALANCE</b>		●	Travaillez votre force, votre flexibilité, votre concentration en combinant des exercices de Pilates et de Swiss ball
<b>BODY SCULT</b>	●	●	Scultez votre corps de la tête aux pieds grâce à des exercices variés
<b>STEP</b>	●	●	Dancez, travaillez votre coordination et améliorez votre souffle grâce à des enchaînements chorégraphiés dynamiques ( avec ou sans step )
<b>TRAMPOLINE</b>	●	●	Nouvel appareil ludique qui permet de travailler la coordination motrice et le renforcement musculaire en douceur
<b>BODY FIGHT</b>	● ●	●	Dépensez-vous, travaillez votre endurance et scultez votre silhouette en enchaînant des mouvements sur des musiques explosives
<b>BODY PUMP</b>	●	● ●	A l'aide de poids et en rythme, renforcez et scultez votre corps dans sa globalité
<b>STRETCHING</b>			Améliorez votre souplesse, étirez-vous et relaxez-vous
<b>COURS VIDÉOS</b>	7j/7 et à tout moment, vous pouvez retrouver vos coachs en vidéo et suivre un cours de step, de renforcement musculaire, de stretching ou de RPM .		

ACCES LIBRE  
de 6h à 23h, 7j/7  
05.56.07.09.24

COACHS  
Lundi/Mardi/Jeudi de 12h15 à 13h30 et de 18h30 à 19h30  
Mercredi soir de 18h30 à 19h30  
Samedi de 10h30 à 12h



Pour vos séances, pensez à vous munir :

- de votre badge
- d'une serviette
- d'une tenue de sport
- d'une bouteille d'eau
- de chaussures propres
- d'un cadenas