

Les | cours | collectifs

Cours agréés **LES MILLS** FOR A FITTER PLANET

BODYPUMP ▶ Le cours original avec barre qui propose un challenge à votre corps.

BODYBALANCE ▶ Le meilleur du yoga, tai chi et pilates pour vous sentir plus souple et plus détendu.

BODYJAM ▶ L'entraînement cardio dansé s'inspirant des styles de danses les plus récents.

BODYATTACH ▶ Combinaison d'exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques.

CXWORX ▶ Renforcement assuré de votre taille, vos abdos et vos fessiers.

SH'BAM ▶ SH'BAM est la manière la plus fun et sociale de s'entraîner tout en perdant du poids.

RPM ▶ Vous pédalerez sur des musiques pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 km, sur un parcours fait de plats, d'ascensions ou d'interval.

GRIT CARDIO ▶ Conçu pour brûler les graisses et améliorer rapidement les capacités athlétiques. Combine des exercices à impacts utilisant le poids du corps et un entraînement explosif.

GRIT STRENGTH ▶ Un entraînement intense de 30 minutes qui utilise des barres, des poids et des steps pour amener votre entraînement au niveau supérieur.

Cours traditionnels

Step ▶ Chorégraphie sur et autour d'une marche permettant un travail cardio-vasculaire et une tonification sur une musique cadencée.

Zumba ▶ Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique.

FAC ▶ Fessiers Abdos Cuisses: Cours axé sur le renforcement des muscles fessiers, abdominaux et des cuisses pour un triple résultat.

Stretching ▶ Etirement musculaire de l'ensemble du corps.

Horaires du club :

- Du lundi au jeudi de 9h30 à 21h30
- Vendredi de 9h30 à 21h
- Samedi de 9h30 à 13h

Place Océane
44800 Saint Herblain
Tél. 02 40 92 11 22

Planning | de | cours

CENTRAL FORM ATLANTIS

Valable du **Lundi 31 Août 2015**
au **Dimanche 30 Juin 2016**



CENTRAL FORM

ATLANTIS • CANCLAUX • ROND POINT DE PARIS

www.centralform.fr

 Rejoignez-nous !

Studio 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 CXWORX 30'	10h00 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	10h00 ABDOS FESSIERS 30'	10h00 BODYPUMP 60'	10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	10h00 BODYPUMP 60'
10h30 STRETCH 45'	10h45 PILATES 45'	10h30 ZUMBA 45'		11h00 STRETCH 30'	11h00 BODYATTACK 60'
11h30 GRIT CARDIO SG 30'		11h15 STRETCH 30'	11h00 BODYBALANCE 60'	11h30 GRIT CARDIO SG 45'	
12h00 GRIT STRENGTH SG 30'	12h15 ABDOS FLASH 15'				
12h30 STEP BASIC 45'	12h30 BODYPUMP 60'	12h30 BODYATTACK EXPRESS 30'	12h30 ZUMBA 45'	12h30 BODYPUMP 60'	
13h15 ABDOS FLASH 15'		13h00 CXWORX 30'	13h15 ABDOS FLASH 15'		
			14h30 GRIT CARDIO SG 30'		
17h00 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	17h30 BODY SCULPT 30'	17h00 ABDOS FESSIERS 30'	15h00 GRIT STRENGTH SG 30'	17h00 PILATES SG 30'	
17h45 CXWORX 45'	18h00 ABDOS FESSIERS 30'	17h30 BODYBALANCE 60'	17h45 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	17h45 CXWORX 45'	
18h30 BODYCOMBAT 60'	18h30 L.I.A. 45'	18h30 BODYPUMP 60'	18h30 SH'BAM 45'	18h30 BODYJAM 60'	
19h30 BODYATTACK 60'	19h30 CXWORX 30'	19h30 AÉRO DANCE 45'	19h15 STEP 1 45'	19h30 BODYPUMP 60'	
	20h00 STEP 1 45'	20h15 GRIT STRENGTH SG 30'	20h00 STRETCH 30'		
			20h30 GRIT CARDIO SG 30'		

SG: Tous les cours «Small Group» sont dispensés à un effectif réduit.
Réservation et tarification à l'accueil ou sur le site internet.

RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		10h00 RPM 45'		
12h30 RPM 45'	12h30 RPM 45'			12h30 RPM 45'
18h30 RPM 45'				
	19h00 RPM 45'		19h15 RPM 45'	
		19h30 RPM 45'		