

QUELQUES RÈGLES DU CLUB



Pas de brassières ni mini shorts pour les filles

Badge nominatif et obligatoire

Pas de débardeurs pour les hommes

pour les casiers :
femmes = cadenas
hommes = jeton ou pièce



Baskets propres réservées uniquement à la salle et serviette obligatoire



Tous les couvre-chefs sont interdits



NOTE DU COACH

DECIPLUS RESERVATION ▼

Réservez vos cours de RPM et Coach Class
Code du centre : platinumcenter

Mot de passe :



CLUB CONNECT ▼

consultez votre programme personnalisé
Sélectionnez votre club «platinum center pizançon»
Remplissez vos coordonnées
Vous recevrez une notification dès que votre programme sera prêt



BODY BIKE SMART + ▼

Connectez votre vélo au téléphone pour connaître vos performances

- 1) activez le bluetooth et ouvrez l'application
- 2) pédalez pour faire apparaître le numéro de votre vélo et sélectionnez-le
- 3) appuyez sur « Start workout »
- 4) vérifiez qu'il y ait un éclair sur votre jauge d'intensité
- 5) appuyez sur ► dès le début du cours et pédalez



© Photos D.R. non contractuelles. Ne pas jeter sur la voie publique. Siret 788 928 190 00024. www.crea-etcetera.com



Bien plus que du sport

www.platinumcenter26.com



HORAIRES DE COACHING

Du lundi au vendredi
9h-13h30 et 15h-20h30
Samedi
9H-13h

6H-23H
7/7J NON STOP

☎ 04 75 45 40 96

🏠 65 RUE DU VERCORS - PIZANÇON

Plannings
2020

COURS	CALORIES	DESCRIPTION
LES MILLS SH'BAM	600	Cours de danse ludique, accessible à tous. Faites le plein de fun et d'énergie. Lancez vous !!!
LES MILLS RPM	600	Cours collectif de vélo sur une musique entraînante. Permet de tonifier le bas du corps, développer l'endurance et brûler les graisses.
LES MILLS BODYATTACK	735	Cours énergique basé sur l'intervalle training, mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement et de stabilisation.
LES MILLS BODYCOMBAT	740	Cours de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux pour un développement musculaire et cardio.
LES MILLS BODYPUMP	560	Reconnu comme le meilleur cours du monde. Un cours fun et rythmé pour un renforcement musculaire complet et un travail cardio permettant de brûler un max de calories.
LES MILLS BODYBALANCE	300	Cours inspiré du Yoga, du Tai chi et du pilates. Ce cours tout en douceur vous apporte renforcement souplesse et bien être.
BODY SCULPT	530	Programme axé sur l'endurance et le renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée.
STRETCHING	200	Exercices pour délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps afin de retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.
CAF	450	Travail localisé sur les cuisses, les abdos et les fessiers afin de renforcer et redessiner le bas du corps.
STEP	500	Programme chorégraphié pour l'amélioration de la condition physique, l'affinement de la silhouette et un renforcement musculaire complet.
AERODANCE	500	Cours freestyle combinant danse et aérobic permettant d'améliorer l'endurance, le tonus musculaire et la souplesse.
CROSS TRAINING	560	Entraînement intensif où l'on enchaîne des exercices dans un temps donné : mélange de force athlétique, d'haltérophilie, gymnastique et d'endurance.
HIIT	500	High Intensity Interval Training : séances courtes et intenses pour tonifier sa silhouette, brûler plus de graisses et booster son métabolisme.
BOXING	500	Programme à haute intensité pour développer votre cardio, brûler des calories, renforcer vos muscles en vous défoulant.
PILATES	300	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps.
FIT CORE	500	Ce programme de 30 mn est idéal pour raffermir le ventre et les fessiers, ainsi que pour améliorer la force fonctionnelle et en prévention des blessures.

COACH CLASS

HORAIRE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
17:15	BOXING 45'			
17:30		CROSS TRAINING 45'		
18:15	BOXING 45'	CROSS TRAINING 45'	BOXING 45'	
18:45				FIT CORE 30'
19:30	HIIT 30'	CROSS TRAINING 45'		BOXING 45'
19:55			CAF 45'	

LES MILLS

COURS COLLECTIFS



HORAIRE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08:30	LES MILLS BODYPUMP 45'					LES MILLS BODYPUMP 45'
09:15	LES MILLS BODYPUMP 45'	PILATES 50'	CAF 45'	LES MILLS RPM 45'	BODY SCULPT 45'	LES MILLS RPM 45'
10:15	STRETCHING 45'	CAF 45'	CARDIO TRAINING 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	STRETCHING PILATES 45'	
12:20	HIIT 30'	LES MILLS RPM 45'	FIT CORE 30'	HIIT 30'	RUNNING 55'	CAF 30'
17:00	PILATES 45'		FIT CORE 30'			
17:30	LES MILLS RPM 45'			BOXING 45'	LES MILLS BODYPUMP 30'	LES MILLS BODYPUMP 30'
17:45	CAF 45'		LES MILLS BODYPUMP 55'		FIT CORE 30'	
18:30						
18:45	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	AERO DANCE 50'	STEP 45'	LES MILLS BODYATTACK 30'	
19:45	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	PILATES 50'	LES MILLS SH'BAM 45'	
20:30		STRETCHING 45'				