- STUDIO -

HIT BOX

	LUNDI 9H - 21H	MARDI 8H - 21H	MERCREDI 9H - 21H	JEUDI 8H - 21H	VENDREDI 9H - 21H
10:00	CIRCUIT FORME	HBX TRX		CIRCUIT FORME	HBX TRX
12:30	HBX TRX	HBX BOXING		HBX BOXING	HBX TRX
18:30	HBX BOXING	HBX WRESTLING		HBX BOXING	HBX WRESTLING
19:30	HBX BOXING		HBX TRX		

HBX TRX — **Durée de la séance : 45 min - Durée de l'entrainement : 30 min**

Définition : Entrainement qui utilise la sangle TRX ainsi que votre poids de corps dans les 3 dimensions. Permet d'améliorer votre mobilité et votre posture.

Bénéfices : Renforcer la stabilité du centre du corps, Améliorer l'équilibre et développer la force rotationnelle.

HBX BOXING — **Durée de la séance : 45 min - Durée de l'entrainement : 30 min**

Définition : Entrainement fitness destiné à vous donner plus de confiance intérieure et plus de puissance extérieure.

Bénéfices : Vitalité et confiance en soi, Perte de poids, Préparation pour une échéance, Anti-stress.

HBX WRESTLING — **Durée de la séance : 45 min - Durée de l'entrainement : 30 min**

Définition : Entrainement avec Kettlebell pour développer votre potentiel de force, Slamball et cordes pour améliorer votre endurance cardio-vasculaire.

Bénéfices : S'entrainer dans un cadre ludique, Améliorer sa force et sa vitesse. Devenir et rester plus mobile pour bouger mieux.

CIRCUIT FORME — **Durée de la séance : 45 min - Durée de l'entrainement : 30 min**

Définition : Entrainement fractionné alternant exercices cardio et de tonification musculaire. Conditionnement physique général avec et sans matériel.

Bénéfices : Apprentissage d'exercices fonctionnels, amélioration de la condition physique générale, de la mobilité et de la résistance cardio.

Réservation sur **www.physicform.net**

HORAIRES DES COURS à partir du 4 septembre 2017

1 CLUB, 4 STUDIOS

- STUDIO -

FITNESS

Tonification : LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYVIVE 3.1 · GYM · STR · LesMills CXWORX

Sport : LesMills BODYPUMP · LesMills BODYATTACK · LesMills BODYCOMBAT

Dance : LesMills BODYJAM · LesMills SH'BAM

- STUDIO -

CARDIO TRAINING

Cardio-training, Coaching, Préparation physique.

- STUDIO -

AQUAFITNESS

Piscine salée 30°; Aqua-Gym, Aqua-maternité, leçons de natation.

AQUAWORK · AQUABODYBIKE · AQUADYNAMIC · AQUATONUS · AQUAGYM

- STUDIO -

HIT BOX

Musculation, Coaching, Préparation physique.

HBX TRX · HBX WRESTLING · HBX BOXING · CIRCUIT FORME

18 place Monprofit, 49100 ANGERS
Tél. 02 41 48 48 91

www.physicform.net

Conception : **MorganView** | agence de communication | Photographies : LesMills - juillet 2017

- STUDIO - FITNESS | - STUDIO - AQUAFITNESS | - STUDIO - CARDIO TRAINING | - STUDIO - HIT BOX

www.physicform.net

Physic Form
Bouger, Vibrer, Exister.

INFOS

Jours fériés : voir affichage au centre.

FERMETURE

Pendant les fêtes de fin d'année.
Les samedis de Pâques et de Pentecôte.

PLANNING D'ÉTÉ

Le planning d'été sera appliqué en juillet et en août.

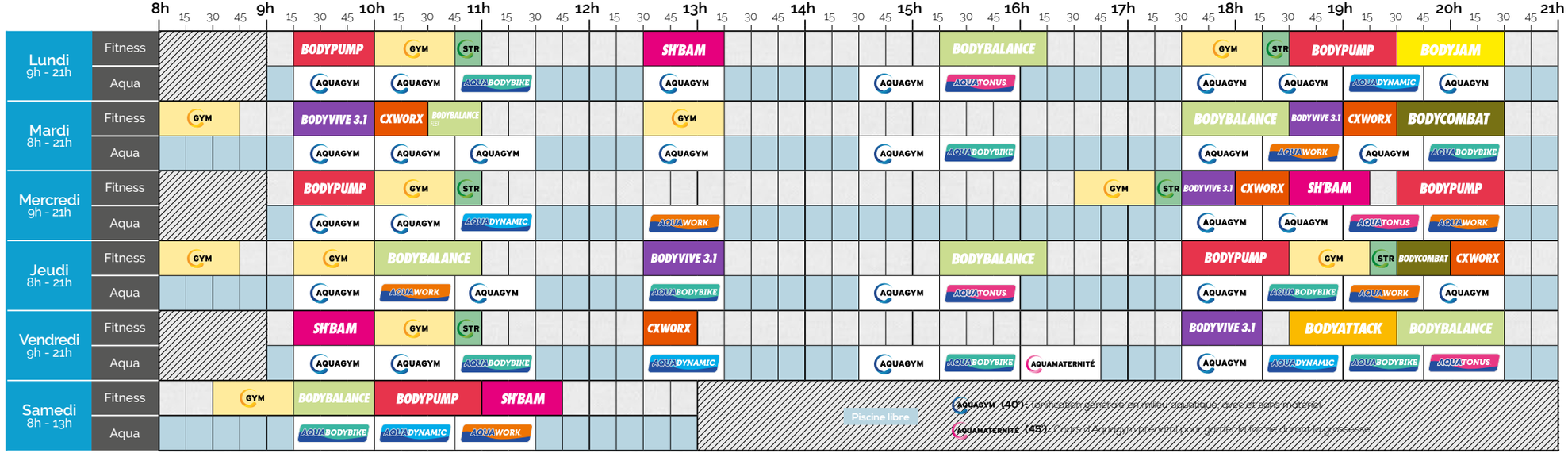
RÉSERVATIONS

AQUAGYM · AQUABODYBIKE · AQUATONUS · AQUAWORK

Connectez-vous sur **www.physicform.net**
pour réserver vos séances d'Aquagym, d'Aquabodybike, d'Aquatonus et d'Aquawork.

- HORAIRES DES COURS - FITNESS & AQUAFITNESS

À partir du 4 septembre 2017



Gym (45') : Séance d'amélioration de la condition physique générale avec ou sans matériel, ce cours associe des exercices musculaires, cardio et ludiques, accessibles à tous, cet entrainement vous apportera force, résistance et endurance.

STR (15') : Assouplissements, étirements et relaxation sont au programme de cette séance.

CXWORX (30') : Renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures. Ce programme est loin d'être un entraînement classique, il met l'accent sur le renforcement du centre du corps et l'amélioration de la force fonctionnelle.

Bodyvive 3.1 (30' ou 45') : Le BODYVIVE 3.1 est le programme de fitness collectif à faible impact qui vous permet de choisir l'intensité de votre effort. Vous êtes guidé pas à pas à travers le cours au rythme d'une musique enjouée et stimulante. Vous terminez ce programme avec le plein d'énergie.

Body Jam (60') : Cocktail détonnant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment, le Body Jam vous fera transpirer en vous éclatant dans une ambiance de feu. Ce cours cardio vous permettra de vous initier aux joies de la danse en toute liberté.

Sh'bam (45') : C'est le programme parfait pour bouger sans se prendre la tête. SH'BAM, c'est faire de l'exercice sans faire des exercices. Alors, on danse ?!

Body Balance (30', 45' ou 60') : Mélange de Tai-chi, Yoga et Pilates, un cours pour retrouver un corps plus souple et plus résistant

Body Attack (60') : Entrainement cardio-athlétique par excellence, il s'inspire de nombreux sports dont l'objectif est de développer l'endurance et la force.

Body Combat (30' ou 60') : Puissant cours cardio-athlétique, extrêmement défoulant, ce programme énergique, s'inspire des arts martiaux et des sports de combat.

Body Pump (45' ou 60') : C'est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie votre corps rapidement

Aquatonus : Cours mixant des exercices issus de l'Aquadynamic et de l'Aquawork, l'Aquatonus est un cours complet associant le cardio et le renforcement musculaire avec frite.

Aquabodybike (45') : Cours d'Aquafitness sur vélos, ce programme améliore l'endurance. L'action permanente de l'eau procure un drainage des jambes et permet de tonifier cuisses fesses et abdos. (Pensez à vous équiper de chaussons aquatiques).

Aquadynamic (45') : Ce cours intègre des exercices cardio et de renforcement de tous les groupes musculaires. Tout en musique, cette activité vous donnera la pleine forme tout en vous amusant.

Aquawork : Mariage de la résistance mécanique et aquatique, l'AQUAWORK est la solution pour sculpter votre silhouette en piscine. Avec l'utilisation d'une frite et d'un élastique vous obtiendrez des résultats surprenants dans une ambiance très fun. (L'utilisation de chaussons aquatiques est conseillée).