

[illegible]

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

DÉCINES-CHARPIEU

SAMEDI					DIMANCHE						
STUDIO FITNESS		STUDIO CYCLING		AQUATIQUE	ART MARTIAUX		STUDIO FITNESS		STUDIO CYCLING		AQUATIQUE
6H											
15											
30											
45											
7H											
15											
30	C 07H15 - 08H10 BODYCOMBAT	C 07H30 - 08H00 SPRINT						C 07H15 - 08H10 BODYPUMP	C 07H30 - 08H00 SPRINT		
45											
8H											
15											
30	C 08H15 - 09H10 BODYBALANCE	C 08H30 - 09H15 RPM						C 08H15 - 09H10 BODYCOMBAT	C 08H30 - 09H15 RPM		
45											
9H											
15											
30	C 09H30 - 10H15 BODYPUMP	C 09H30 - 10H00 SPRINT									
45											
10H											
15											
30	C 10H30 - 11H15 LESMILLS TONE	C 10H30 - 11H15 RPM	10H00 - 10H45 AQUACYCLING	10H00 - 10H45 BOXE TRAINING				C 10H00 - 11H00 YOGA	C 10H30 - 11H15 RPM	09H30 - 10H15 AQUACYCLING	
45											
11H											
15											
30											
45											
12H	C 11H30 - 12H15 SH'BAM	C 11H30 - 12H15 RPM	11H00 - 11H45 AQUAGYM	11H00 - 11H45 SAC DE FRAPPE				C 11H15 - 12H15 YOGA	C 11H30 - 12H00 SPRINT	11H30 - 12H15 AQUAGYM	
15											
30											
45											
13H	C 12H45 - 13H15 LESMILLS CORE	C 12H45 - 13H15 SPRINT	12H00 - 12H45 AQUACYCLING					C 12H30 - 13H15 SH'BAM	C 12H15 - 12H45 SPRINT		
15											
30											
45											
14H	C 13H30 - 14H25 BODYCOMBAT	C 13H30 - 14H15 RPM						C 13H30 - 14H25 BODYBALANCE	C 13H30 - 14H15 RPM	13H00 - 14H00 LEÇONS DE NATATION + ACCÈS LIBRE	
15											
30											
45											
15H	C 14H30 - 15H00 LESMILLS CORE	C 14H30 - 15H00 SPRINT						C 14H30 - 15H15 SH'BAM	C 14H30 - 15H00 SPRINT	14H15 - 15H00 AQUACYCLING	
15											
30	C 15H15 - 16H10 BODYBALANCE	C 15H15 - 16H00 RPM						C 15H30 - 16H00 LESMILLS CORE	C 15H15 - 16H00 RPM	15H15 - 18H00 LEÇONS DE NATATION + ACCÈS LIBRE	
45											
16H											
15											
30	C 16H15 - 17H00 SH'BAM	C 16H15 - 16H45 SPRINT						C 16H15 - 17H10 BODYBALANCE	C 16H15 - 16H45 SPRINT		
45											
17H											
15											
30	C 17H15 - 18H10 BODYPUMP	C 17H00 - 17H45 RPM						C 17H15 - 18H10 BODYCOMBAT	C 17H00 - 17H45 RPM		
45											
18H											
15											
30	C 18H15 - 19H10 BODYCOMBAT	C 18H00 - 18H30 SPRINT						C 18H15 - 19H00 SH'BAM	C 18H00 - 18H30 SPRINT		
45											
19H											
15											
30	C 19H15 - 20H00 SH'BAM	C 19H00 - 19H45 RPM						C 19H15 - 20H10 BODYCOMBAT	C 19H00 - 19H45 RPM		
45											
20H											
15											
30											
45											
21H	C 20H30 - 21H25 BODYBALANCE	C 21H00 - 21H30 SPRINT						C 20H30 - 21H25 BODYPUMP	C 21H00 - 21H30 SPRINT		
15											
30											
45											
22H	C 21H30 - 22H25 BODYCOMBAT	C 21H45 - 22H30 RPM						C 21H30 - 22H25 BODYBALANCE	C 21H45 - 22H30 RPM		
15											
30											
45											
23H											



Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus que des cours, plus de plaisir et de résultats.

ARTS MARTIAUX

BOXE ANGLAISE

Idéal pour travailler ses techniques de poings et sa précision tout en brûlant des calories.

BOXE PIEDS-POINGS

Apprenez les rudiments de cette boxe avec techniques de jambes, de bras, balayages et projection dans une ambiance ludique.

BOXE THAÏ

La Boxe Thai est un sport de combat originaire de Thaïlande. Le combattant peut utiliser poings, pieds, coudes et genoux et la projection au sol.

MMA

Mixed Martial Arts, discipline de combat très en vogue dans lequel on retrouve plusieurs arts martiaux afin de devenir un combattant complet.

SAC DE FRAPPE

Un moyen simple et efficace pour se défouler après une dure journée, tout en travaillant votre cardio !

COURS AQUATIQUES

AQUACYCLING

Cours cardio-vasculaire sur vélo alliant le travail du bas du corps et des abdominaux avec les bienfaits de l'eau (amélioration du retour veineux, hydro-massage et lutte contre la cellulite...).

D'intensité moyenne, c'est un cours de renforcement musculaire pour une meilleure tonicité et une amélioration du galbe de tout le corps.

Leçons de Natation + accès libre

AQUAGYM

LEÇONS DE NATATION + ACCÈS LIBRE

MÉTHODES DOUCES

BODYBALANCE

Associant yoga, taï-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés

PILATES

Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et en douceur pour les articulations !

STRETCHING

Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

YOGA

Inspiré des méthodes asiatiques, travaillez votre souplesse tout en restant zen.

CARDIO VASCULAIRE

BODYATTACK

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force.

BODYCOMBAT

Sur des musiques explosives, ce cours entre en guerre contre la sédentarité et les calories, déchaînant le guerrier qui est en vous !

LESMILLS TONE

Cours à faible impact qui vous permet de choisir l'intensité de votre effort. Travaillez à la fois le cardio, la force et la flexibilité !

RPM

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

SPRINT

Les Mills Sprint est un cours de vélo-indoor à haute intensité en interval training. Atteignez rapidement vos objectifs, sans impact pour les articulations. Et dépassez vos limites !

STEP

Cours cardio-vasculaire chorégraphié marché autour d'une « marche d'escalier » en musique !

DANSE

BODYJAM

Le cours de cardio qui vous invite aux joies de la danse, en toute liberté !

SH'BAM

Programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler sa star qui sommeille... même si danser n'est pas naturel pour lui !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BODYPUMP

Le cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps. Rien de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs !

C.A.F

Un cours en travail spécifique localisé sur les zones centrales, le tout en musique !

LESMILLS CORE

LesMills Core renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en aidant à prévenir les blessures.

SMALL GROUP TRAINING

BOXE TRAINING

Que vous soyez boxeur ou non, ce cours de préparation physique orienté Boxe est parfait pour augmenter vos qualités de résistance à l'effort, vitesse, coordination et agilité.

CROSS TRAINING

Entraînement complet, regroupant des mouvements cardio et renfo et travail en petite équipe motivée !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

2 Avenue Simone Veil - 69150 DÉCINES-CHARPIEU

04 28 01 39 90

www.l-appart.net



L'APPART
FITNESS

PLANNING DE COURS

PLANNING DE COURS JANVIER - JANVIER 2022 - 2021-11-17 15:43:55