

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - TALENCE - À PARTIR DU 5 SEPT. 2022

PRIVILÈGE
TEMPO
SOFT

TEMPO

SOFT

PRIVILÈGE

		LUNDI		
		COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING
6H				
15				
30				
45	IC	06H15 - 07H15 BODYPUMP	06H15 - 07H00 RPM	
7H				
15				
30				
45	IC	07H30 - 08H30 BODYCOMBAT	07H15 - 07H45 SPRINT	
8H				
15				
30	IC	08H45 - 09H15 LES MILLS CORE	08H00 - 08H45 RPM	
9H				
15				
30	IC	09H30 - 10H00 A.F.	09H00 - 09H30 SPRINT	
45				
10H				
15				
30	IC	10H30 - 11H15 FIT'BALL	09H45 - 10H30 RPM	
45				
11H				
15				
30	IC	11H30 - 12H00 BODYBALANCE	10H45 - 11H15 SPRINT	
45				
12H				
15				
30	IC	12H30 - 13H15 ZUMBA	11H30 - 12H15 RPM	
45				
13H				
15				
30	IC	13H30 - 14H30 SH'BAM	12H30 - 13H00 SPRINT	
45				
14H				
15				
30	IC	14H45 - 15H45 BODYPUMP	13H15 - 14H00 RPM	
45				
15H				
15				
30	IC	16H00 - 17H00 BODYCOMBAT	15H00 - 15H45 RPM	
45				
16H				
15				
30	IC	17H00 - 17H30 LES MILLS CORE	16H00 - 16H30 SPRINT	
45				
17H				
15				
30	IC	17H30 - 18H15 PILOXING	16H45 - 17H30 RPM	
45				
18H				
15				
30				
45	IC	18H30 - 19H15 BODYPUMP	17H45 - 18H15 SPRINT	18H15 - 19H15 BOXE TRAINING
19H				
15				
30	IC	19H30 - 20H15 BODYBALANCE	18H30 - 19H00 SPRINT	19H30 - 20H15 CROSS TRAINING
45				
20H				
15				
30				
45				
21H				
15				
30				
45				
22H				
15				
30				
45				
23H				

		MARDI		
		COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING
6H				
15				
30				
45	IC	06H15 - 07H15 BODYCOMBAT	06H15 - 06H45 SPRINT	
7H				
15				
30	IC	07H30 - 08H00 LES MILLS CORE	07H00 - 07H45 RPM	
45				
8H				
15				
30	IC	08H15 - 09H15 BODYBALANCE	08H00 - 08H30 SPRINT	
45				
9H				
15				
30	IC	09H30 - 10H15 C.A.F.	08H45 - 09H30 RPM	
45				
10H				
15				
30	IC	10H30 - 11H30 PILATES	09H45 - 10H15 SPRINT	
45				
11H				
15				
30	IC	11H45 - 12H30 SH'BAM	10H30 - 11H15 RPM	
45				
12H				
15				
30	IC	12H45 - 13H45 BODYPUMP	11H30 - 12H00 SPRINT	
45				
13H				
15				
30	IC	14H00 - 15H00 BODYCOMBAT	12H30 - 13H15 RPM	
45				
14H				
15				
30	IC	15H15 - 15H45 LES MILLS CORE	13H30 - 14H00 SPRINT	
45				
15H				
15				
30	IC	16H00 - 17H00 BODYBALANCE	14H00 - 15H00 RPM	
45				
16H				
15				
30	IC	17H15 - 17H45 STEP 1	15H15 - 15H45 SPRINT	
45				
17H				
15				
30	IC	17H45 - 18H30 C.A.F.	17H00 - 17H30 SPRINT	
45				
18H				
15				
30	IC	18H30 - 19H30 YOGA	17H35 - 18H20 RPM	
45				
19H				
15				
30	IC	19H30 - 20H15 ZUMBA	18H45 - 19H15 SPRINT	18H30 - 19H15 CROSS TRAINING
45				
20H				
15				
30	IC		19H30 - 20H15 RPM	19H30 - 20H30 BOXE TRAINING
45				
21H				
15				
30				
45				
22H				
15				
30				
45				
23H				

		MERCREDI		
		COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING
6H				
15				
30	IC	06H15 - 06H45 LES MILLS CORE	06H15 - 07H00 RPM	
45				
7H				
15				
30	IC	07H00 - 08H00 BODYBALANCE	07H15 - 07H45 SPRINT	
45				
8H				
15				
30	IC	08H15 - 09H15 SH'BAM	08H00 - 08H45 RPM	
45				
9H				
15				
30	IC	09H30 - 10H15 BODYPUMP	09H00 - 09H30 SPRINT	
45				
10H				
15				
30	IC	10H30 - 11H30 YOGA	09H45 - 10H30 RPM	
45				
11H				
15				
30	IC	11H45 - 12H15 BODYCOMBAT	10H45 - 11H15 SPRINT	
45				
12H				
15				
30	IC	12H30 - 13H15 BODYPUMP	11H30 - 12H15 RPM	
45				
13H				
15				
30	IC	13H30 - 14H00 LES MILLS CORE	12H30 - 13H00 SPRINT	
45				
14H				
15				
30	IC	14H15 - 15H15 BODYBALANCE	13H15 - 14H00 RPM	14H15 - 15H15 KID BOXING
45				
15H				
15				
30	IC	15H30 - 16H30 SH'BAM	14H15 - 14H45 SPRINT	15H45 - 16H45 ADO BOXING
45				
16H				
15				
30	IC	16H45 - 17H15 BODYPUMP	15H00 - 15H45 RPM	
45				
17H				
15				
30	IC	17H15 - 18H00 FIT'BALL	16H00 - 16H30 SPRINT	
45				
18H				
15				
30	IC	18H00 - 18H45 BODYATTACK	16H45 - 17H30 RPM	18H00 - 18H45 CROSS TRAINING
45				
19H				
15				
30	IC	18H45 - 19H15 BODYPUMP	17H45 - 18H15 SPRINT	
45				
20H				
15				
30	IC	19H30 - 20H15 BODYBALANCE	18H45 - 19H30 RPM	
45				
21H				
15				
30				
45				
22H				
15				
30				
45				
23H				

		JEUDI		
		COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING
6H				
15				
30	IC	06H15 - 07H15 BODYBALANCE	06H15 - 06H45 SPRINT	
45				
7H				
15				
30	IC	07H30 - 08H30 SH'BAM	07H00 - 07H45 RPM	
45				
8H				
15				
30	IC	08H45 - 09H15 BODYCOMBAT	08H00 - 08H30 SPRINT	
45				
9H				
15				
30	IC	09H30 - 10H15 BODYPUMP	08H45 - 09H30 RPM	
45				
10H				
15				
30	IC	10H30 - 11H15 BODYBALANCE	09H45 - 10H15 SPRINT	
45				
11H				
15				
30	IC	11H30 - 12H00 LES MILLS CORE	10H30 - 11H15 RPM	
45				
12H				
15				
30	IC	12H30 - 13H15 PILATES	11H30 - 12H00 SPRINT	
45				
13H				
15				
30	IC	13H30 - 14H30 BODYBALANCE	12H30 - 13H15 RPM	
45				
14H				
15				
30	IC	14H45 - 15H45 SH'BAM	13H30 - 14H00 SPRINT	
45				
15H				
15				
30	IC	16H00 - 17H00 BODYPUMP	14H15 - 15H00 RPM	
45				
16H				
15				
30	IC	17H15 - 17H45 100% ABDOS	15H15 - 15H45 SPRINT	
45				
17H				
15				
30	IC	17H45 - 18H30 STEP 2	16H00 - 16H45 RPM	
45				
18H				
15				
30	IC	18H30 - 19H15 ZUMBA	17H00 - 17H30 SPRINT	18H15 - 19H15 BOXE TRAINING
45				
19H				
15				
30	IC		18H45 - 19H15 SPRINT	19H30 - 20H30 BOXE TRAINING
45				
20H				
15				
30				
45				
21H				
15				
30				
45				
22H				
15				
30				
45				
23H				

		VENREDI		
		COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING
6H				
15				
30	IC	06H15 - 07H15 SH'BAM	06H15 - 07H00 RPM	
45				
7H				
15				
30	IC	07H30 - 08H30 BODYPUMP	07H15 - 07H45 SPRINT	
45				
8H				
15				
30	IC	08H45 - 09H30 LES MILLS CORE	08H00 - 08H45 RPM	
45				
9H				
15				
30	IC	09H30 - 10H15 100% RENFO	09H00 - 09H30 SPRINT	
45				
10H				
15				
30	IC	10H30 - 11H00 STRETCHING	09H45 - 10H30 RPM	
45				
11H				
15				
30	IC	11H45 - 12H15 SH'BAM	10H45 - 11H15 SPRINT	
45				
12H				
15				
30				

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

TALENCE



SAMEDI			DIMANCHE		
COURS COLLECTIFS	RPM	STUDIO TRAINING			
6H			6H		
15			15		
30			30		
45			45		
7H			7H		
15			15		
30			30		
45			45		
8H			8H		
15			15		
30			30		
45			45		
9H			9H		
15			15		
30			30		
45			45		
10H			10H		
15			15		
30			30		
45			45		
11H			11H		
15			15		
30			30		
45			45		
12H			12H		
15			15		
30			30		
45			45		
13H			13H		
15			15		
30			30		
45			45		
14H			14H		
15			15		
30			30		
45			45		
15H			15H		
15			15		
30			30		
45			45		
16H			16H		
15			15		
30			30		
45			45		
17H			17H		
15			15		
30			30		
45			45		
18H			18H		
15			15		
30			30		
45			45		
19H			19H		
15			15		
30			30		
45			45		
20H			20H		
15			15		
30			30		
45			45		
21H			21H		
15			15		
30			30		
45			45		
22H			22H		
15			15		
30			30		
45			45		
23H			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.

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 !

PILOXING

Cours dynamique associant des mouvements de boxe et la méthode Pilates. Entraînement musculaire complet, brûleur de graisses qui vous fera vous sentir physiquement et mentalement au top !

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 !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS

Un cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale, le tout en musique !

100% RENFO

Cours de renforcement général pour tonifier tout le corps.

A.F

Un cours en travail spécifique localisé sur les abdominaux et les fessiers, le tout en musique !

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 !

FIT'BALL

Le travail avec une swiss ball permet de réaliser des exercices de tonification, de proprioception et de stretching pour tous les muscles du corps !

LES MILLS CORE

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

DANSE

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 !

ZUMBA

Faire du sport en s'amusant sur des rythmes latinos ! Pour tonifier le corps, brûler des calories et faire la fête ! Accessible à tous.

ENFANTS / ADOS

ADO BOXING

Un cours axé sur l'agilité et la rigueur : voilà ce que votre enfant pourra développer pendant sa pratique !

KID BOXING

Faites découvrir à vos bambins les arts martiaux de manière ludique. Pas de blessés, pas de compétition, uniquement de l'initiation !

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.

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

- 1 Niveau 1 : Initiation
- 2 Niveau 2 : Intermédiaire
- 3 Niveau 3 : Avancé



PLANNING DE COURS