



STUDIO FITNESS

	Lundi 9h30 - 21h30	Mardi 7h - 21h30	Mercredi 9h30 - 21h30	Jeudi 9h30 - 21h30	Vendredi 7h00 - 20h30	Samedi 9h30 - 13h30	
7h00							7h00
8h00							8h00
9h00							9h00
10h00	45'	CAF 45'	ABDOS / FESSIERS 30' LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	BODYSCLPT 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	10h00
11h00	BODYSCLPT 45'	STRETCH 30'		STRETCH 30'	45'	LES MILLS BODYATTACK 60'	11h00
12h00							12h00
12h30	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYATTACK EXPRESS 30' Cross/raining 30'	CAF 45'	Cross/raining 60'		12h30
13h00							13h00
14h00							14h00
15h00							15h00
16h00							16h00
17h00							17h00
17h30	STRETCH 30'	CAF 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'	BODYSCLPT 30'	45'		17h30
18h00	ABDOS / FESSIERS 30'			STRETCH 30'			18h00
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP EXPRESS 60'		18h30
19h00							19h00
19h30	Cross/raining 60'	LIA 60'	STEP 45'	LES MILLS BODYPUMP 60'			19h30
20h00	★ STRETCH 30'	ABDOS / FESSIERS 30'	45'	ABDOS / FESSIERS 30'			20h00
20h30							20h30
21h00							21h00



30 ou 60 min
Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défatigant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par des instructeurs performants, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de kata.



30 ou 60 min
BODYATTACK™ est l'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training (entraînement fractionné), y sont combinés des mouvements aérobieques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. BODYATTACK™ c'est se mettre en forme, rester en forme et l'être toujours plus!



45 min
Cours permettant un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Renforcement efficace sur toutes les parties du corps. Les efforts sont coordonnés afin que chaque partie de votre corps soit développée harmonieusement.



30, 45 ou 60 min
BODYPUMP™ est le cours original avec poids pour le renforcement musculaire! Vos muscles ne se forment pas tout seul! Grâce au BODYPUMP™ et à sa formule THE REP EFFECT™ (effet de répétition), votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.



45 min
Grâce à des mouvements simples mais terriblement tendance, SH'BAM™ est le programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui, même si danser n'est pas naturel pour lui. Les tubes les plus populaires, la Dance Music la plus entendue dans les meilleures discothèques du monde entier, le remix de grands classiques et des rythmes latino modernisés, SH'BAM™ est la manière la plus fun et sociable de s'entraîner.



45 min
La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.



45 min
Cours à dominante cardio vasculaire. Enchaînements chorégraphiés de pas sur et autour d'une plate-forme ajustable. Excellent entraînement pour améliorer sa condition physique et sa coordination.



30 min
Étirements et assouplissements de chacune des parties du corps aidant à réduire les tensions musculaires. Cette activité à une action préventive et permet d'éviter certains traumatismes articulaires.



45 ou 60 min
Renforcement musculaire localisé sur les membres inférieurs, la paroi abdominale et les muscles fessiers.



30 ou 60 min
Conçu pour brûler les graisses et améliorer les capacités athlétiques, le cross training est un entraînement intense qui combine un travail utilisant le poids du corps et du matériel.



60 min
LIA, Enchaînements chorégraphiques sur de la musique visant à améliorer la coordination et la capacité respiratoire. Vous êtes prêts à transpirer?!



30 min
Renforcement musculaire localisé sur la paroi abdominale et les muscles fessiers.

★ Cross Training Géant
SANS RESERVATION



FUNCTIONAL ZONE

		Lundi 9h30 - 21h30	Mardi 7h - 21h30	Mercredi 9h30 - 21h30	Jeudi 9h30 - 21h30	Vendredi 7h00 - 20h30	Samedi 9h30 - 13h30		
7h00	7h15		Cross/raining 45'			Cross/raining 45'		7h15	7h00
8h00									8h00
9h00									9h00
10h00	10h30								10h30
11h00							Cross/raining 60'		11h00
12h00	12h30	Cross/raining 45'			Cross/raining 45'				12h30
13h00									13h00
14h00	14h30					Cross/raining 45'			14h30
15h00							<p>Cross/raining</p> <p>30, 45 ou 60 min</p> <p>Conçu pour brûler les graisses et améliorer les capacités athlétiques, le cross training est un entraînement intense qui combine un travail utilisant le poids du corps et du matériel.</p>		15h00
16h00									16h00
17h00									17h00
18h00	18h30	Cross/raining 60'		Cross/raining 60'	Cross/raining 60'	Cross/raining 60'			18h30
19h00	19h30		Cross/raining 60'						19h30
20h00	20h30								20h30
21h00									21h00



STUDIO RPM

	Lundi 9h30 - 21h30	Mardi 7h - 21h30	Mercredi 9h30 - 21h30	Jeudi 9h30 - 21h30	Vendredi 7h00 - 20h30	
7h00						
8h00						
9h00 9h30						
10h00		45'				
11h00						
12h00 12h30	45'	45'		45'		
13h00						
14h00						
15h00						
16h00						
17h00 17h30						
18h00 18h30		45'			45'	
19h00 19h30	45'		45'			
20h00						
21h00						

LES MILLS RPM.

45 min

Le RPM™ est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training" (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.