

VOS COURS LESMILLS™



Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défouyant et énergique. Il 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. Préparez vous au combat pendant 50 minutes !!!



CXWORX™ est un entraînement rapide (30 min) et intense qui vous permettra de renforcer et de tonifier les muscles du centre de votre corps. Grâce à ses exercices d'équilibre, il vous permettra d'améliorer votre force fonctionnelle et donc votre mobilité. Devenez fort de l'intérieur !



BODYPUMP™ est un cours avec une barre et des poids qui sculptent, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Faites le choix d'un corps musclé, fin et fort en seulement 45 ou 60 minutes.



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. Venez-vous construire un corps athlétique, puissant et agile.



Le RPM™ est le cours de cyclisme en salle où vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Pendant 45 min. Venez pédaler sur le rythme de la musique !!!



Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de Tai chi et de Pilâtes pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. Offrez à votre corps 1h de bien être.



GRIT™ SÉRIES est un ensemble de 3 entraînements uniques et intense de 30 minutes, fournissant des résultats rapides qui font exploser votre niveau d'énergie.



SPICY TRAINING™ entraînement cardio et musculaire de haute intensité ! Il vous permettra d'améliorer votre condition physique tout en vous sculptant un corps affûté !

POWERBAG entraînement intense et fonctionnel grâce à ce nouvel outil, découvrez de nouvelles sensations et de nouveaux résultats !

VOS COURS TRADITIONNELS :

Cuisse abdos fessiers : cours sculptant le ventre et les membres inférieurs.

Abdos fessiers : Cours de 30 minutes dont la cible est la sangle abdominale et vos fessiers.

Power Sculpt : Travail de renforcement et de tonification musculaire intense de tout le corps à l'aide de petit matériel : élastiques, bâtons.

Step : Cours chorégraphié autour du step suivant le rythme de la musique.

LIA : est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante.

Yoga : enchaînement de postures simples ou plus compliquées avec le contrôle du souffle et de la concentration.

Pilates : méthode douce de renforcement des muscles profonds stabilisateurs de votre posture.

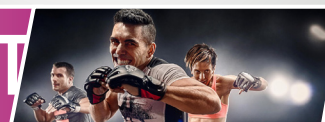
Vos danses : Djembel, danse orientale, salsa, african moov et zumba.

FITNESS PARK
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

BODYCOMBAT



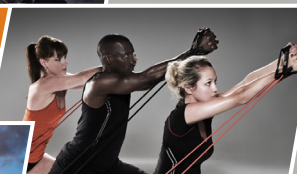
BODYATTACK



BODYPUMP



CXWORX



RPM



BODYBALANCE



ET BIEN PLUS ENCORE



C.CIAL ROSNY 2 - PORTE 2

2 avenue du Général De Gaulle - 93110 ROSNY-SOUS-BOIS

01 48 94 09 05 - www.fitnesspark.fr

01 48 94 09 05 - www.fitnesspark.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Vos salles de cours collectifs

- Salle 1 : grande salle
- Salle 2 : petite salle
- Salle Studio cycling.

Ce qu'il faut savoir !
Réservations obligatoires pour tous les cours de Cycling et les PowerBag

sur le site internet : www.fitnesspark.fr

Pour toute information :

01 48 94 09 05

OU

www.fitnesspark.fr

LUNDI 8H - 22H	MARDI 8H - 22H	MERCREDI 8H - 22H	JEUDI 8H - 22H	VENDREDI 8H - 22H	SAMEDI 8H - 22H	DIMANCHE 8H - 22H
9h15 - 10h15 	9h15 - 10h15 PILATES	9h15 - 10h15 	9h15 - 9h45 	9h15 - 10h00 POWER SCULPT	9h15-9h45 Hiit	9h15-10h00
10h15 - 10h45 	10h15 - 10h45 POWER SCULPT	10h15 - 11h00 POWER SCULPT	9h45 - 10h45 	10h00 - 11h00 	9h45-10h15 	10h00-10h30 CAF
10h45 - 11h30 STRETCHING	10h45 - 11h45 	11h00 - 11h45 PILATES	10h45 - 11h45 	11h00 - 11h45 	10h15 - 11h00 	10h30 - 11h00
					11h15-12h15 11h15-12h00	11h00 - 11h45 Hiit
						11h45 - 12h30
						12h30 - 13h30
12h15 - 13h00 	12h15 - 12h45 	12h15 - 13h15 	12h15 - 13h15 	12h15 - 13h00 SCULPT & BIKE	12h15 - 13h00 Hiit	
13h00 - 14h00 	12h45 - 13h15 	13h15 - 14h15 	13h15 - 14h00 STRETCHING		13h30 - 14h30 DANSE ORIENTALE	
		16h30 - 17h30 KARATÉ ENFANTS DÉBUTANTS	17h30 - 18h00 Hiit	16h30 - 18h00 	15h00-16h00 KARATÉ ENFANTS DÉBUTANTS	15h00-16h00 SALSA DÉBUTANT
17h30 - 18h00 ABDOS FESSIERS	17h30 - 18h00 Hiit	17h30 - 18h30 KARATÉ ENFANTS AVANCÉS	18h00 - 18h45 	18h00 - 18h45 	16h00-17h00 KARATÉ ENFANTS AVANCÉS	16h00-17h00 SALSA AVANCÉ
18h00-18h45 18h30-19h00 Hiit	18h00 - 18h45 CAF	17h45-18h30 POWER SCULPT	18h45-19h30 18h45-19h45	18h45 - 19h30 	17h00 - 18h30 KARATÉ ADULTES	
19h00-19h45 19h00-19h45	18h45-19h30 19h00-19h30 Hiit	18h30-19h00 18h30-19h00	19h30-20h00 100% FESSIERS	19h45 - 20h30 		
20h00 - 20h30 	19h30-20h30	19h00-19h45 19h00-19h45	20h00-20h30 Hiit	20h00-21h30 KARATÉ		
20h00-21h30 BOX'IT	20h15-21h15 AFRO DANCE'HALL	20h00-20h45 20h15-21h30 DANSE ORIENTALE	20h30-21h00 STRETCHING			

Renforcez vos muscles, tonifiez votre corps !

Cours traditionnels :
Cuisses abdos fessiers (CAF), Body Sculpt, Pilates

Cours Lesmills :



Améliorer votre endurance, éliminez les graisses, perdez du poids

Cours traditionnels :

STEP CARDIO

Cours Lesmills :



Hiit (High Intensity Interval Training) :

Catégorie d'entraînements utilisant des efforts de haute intensité sur une durée courte ou moyenne. Ce type d'entraînement provoque un travail métabolique qui vous apportera des résultats exceptionnels...



Restez attentif !

Infos en temps réel sur

