

Planning à partir du 13 Janvier 2020



25 av. Félix Louat – Senlis
03 44 60 20 85

Ouvert
365j/365

Horaires du Club
Lundi au Dimanche
06H00 - 23H00

Permanence Accueil
Lundi au Vendredi :
9h30 - 20H00
Samedi : 9H30 - 12H30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
<p>9h15-9h45</p> <p> Body Sculpt</p> <p>9h45-10h30</p> <p> Dance Fit'</p> <p>10h30-11h00</p> <p> Pilates</p>			<p>9h15-9h45</p> <p> Abdos Fessiers</p> <p>9h45-10h30</p> <p> ZUMBA</p> <p>10h30-11h00</p> <p> Body Sculpt</p>		<p>10h00-10h30</p> <p> Interval Training</p> <p>10h30-11h15</p> <p> Abdos Fessiers Cuisses</p> <p>11h15-12h00</p> <p> Body Sculpt</p>
<p>18h15-18h45</p> <p> Interval Training</p> <p>18h45-19h30</p> <p> Abdos Fessiers Cuisses</p> <p>19h30-20h00</p> <p> BOOT CAMP</p>			<p>18h15-18h45</p> <p> Body Sculpt</p> <p>18h45-19h30</p> <p> Cardio Attack</p> <p>19h30-20h00</p> <p> Abdos Fessiers</p>		<p>18h15-18h45</p> <p> Abdos Fessiers</p> <p>18h45-19h30</p> <p> Interval Training</p> <p>19h30-20h00</p> <p> Body Sculpt</p>



5 Avenue Engène Gazeau
Senlis
03 44 73 62 57

**Ouvert
365j/365**

Planning à partir du 27 Janvier 2020

Horaires du Club
Lundi au Dimanche
06H00 - 23H00

Permanence Accueil
Lundi au Vendredi :
9h30 - 20H00
Samedi : 9H30 - 12H30
14h00 - 18h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15-10h10 CROSS TRAINING	9h15-9h45 Biking Flash		9h15-10h10 CROSS TRAINING	10h00-10h45 Biking
	10h15-11h00 Biking	9h50-10h45 CROSS TRAINING		10h15-11h00 Biking	10h55-11h55 CROSS TRAINING
	12h30-13h15 Biking	12h30-13h15 CROSS TRAINING		12h30-13h15 CROSS TRAINING	
	18h15-19h10 CROSS TRAINING	18h15-18h45 Biking Flash	18h15-19h00 Biking	18h15-19h00 CROSS TRAINING	18h15-19h00 Biking
19h15-20h00 Biking	18h50-19h45 CROSS TRAINING	19h05-20h00 CROSS TRAINING	19h05-20h00 Biking Challenge	19h05-20h00 CROSS TRAINING	

R



**Abdos
Fessiers**

**Abdos
Fessiers
Cuisses**

Tonifiez vos abdominaux, gagnez en fermeté galbez cuisses et fessiers grâce à une large gamme de mouvements qui vous sera proposée lors de ce cours.



**Body
Sculpt**

R

Cours de renforcement musculaire généralisé. Venez Tonifier et sculpter toutes les parties de votre corps avec barres, poids et haltères.

R

Une technique douce de renforcement des muscles posturaux et profonds, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration spécifique.

Pilates



**Interval
Training**

R/C



L'interval training est un entraînement fractionné à haute intensité qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois.

C

**Cardio
Attack**



C'est l'entraînement cardio par excellence. L'objectif est de développer force et endurance dans une ambiance électrique et sous forme d'interval-training!

C

Dance Fit'

Un mélange de danses du monde sur un remix des grands classiques et des derniers hits du moment. Rien de tel pour vous défouler et vous déhancher tout en vous amusant!



**ZUMBA[®]
FITNESS**

C



Le phénomène Zumba Fitness est un mélange de danse « fitness » sur fond de musique latines. Dynamique et festif ce cours vous permettra d'entretenir votre corps tout en vous amusant!

**BOOT
CAMP**

R/C



Entraînement de type cardio et renforcement visant à repousser vos limites. Le but étant d'enchaîner des exercices sur un mode d'entraînement par intervalles de type militaire.