

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - LYON 7 JEAN JAURÈS - DU 2 JANVIER 2023 AU 2 JUILLET 2023

LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
STUDIO FITNESS				STUDIO FITNESS				STUDIO FITNESS				STUDIO FITNESS				STUDIO FITNESS			
STUDIO CYCLING				STUDIO CYCLING				STUDIO CYCLING				STUDIO CYCLING				STUDIO CYCLING			
CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING			
6H				6H				6H				6H				6H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
7H				7H				7H				7H				7H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
8H				8H				8H				8H				8H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
9H				9H				9H				9H				9H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
10H				10H				10H				10H				10H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
11H				11H				11H				11H				11H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
12H				12H				12H				12H				12H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
13H				13H				13H				13H				13H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
14H				14H				14H				14H				14H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
15H				15H				15H				15H				15H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
16H				16H				16H				16H				16H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
17H				17H				17H				17H				17H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
18H				18H				18H				18H				18H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
19H				19H				19H				19H				19H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
20H				20H				20H				20H				20H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
21H				21H				21H				21H				21H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
22H				22H				22H				22H				22H			
15				15				15				15				15			
30				30				30				30				30			
45				45				45				45				45			
23H				23H				23H				23H				23H			

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

LYON 7 JEAN JAURÈS

SAMEDI			DIMANCHE		
STUDIO FITNESS		STUDIO CYCLING	STUDIO FITNESS		STUDIO CYCLING
6H			6H		
15			15		
30			30		
45			45		
7H		06H15 - 07H00 RPM	7H		06H15 - 07H00 RPM
15			15		
30		07H15 - 07H45 SPRINT	30		07H15 - 07H45 SPRINT
45			45		
8H		08H00 - 08H45 RPM	8H		08H00 - 08H45 RPM
15			15		
30		09H00 - 09H30 SPRINT	30		09H00 - 09H30 SPRINT
45			45		
9H		09H30 - 10H15 C.A.F	9H		09H30 - 10H15 BODYPUMP
15			15		
30		10H30 - 11H30 YOGA	30		10H45 - 11H15 L'APPART DANCE
45			45		
11H		11H30 - 12H00 SPRINT	11H		11H30 - 12H15 RPM
15			15		
30		12H30 - 13H15 RPM	30		12H30 - 13H00 SPRINT
45			45		
13H		13H30 - 14H00 SPRINT	13H		13H30 - 14H00 SPRINT
15			15		
30		14H15 - 15H00 RPM	30		14H15 - 15H00 RPM
45			45		
14H		15H15 - 16H10 BODYBALANCE	14H		15H15 - 16H25 BODYBALANCE
15			15		
30		16H00 - 16H45 RPM	30		16H00 - 16H45 RPM
45			45		
15H		17H00 - 17H30 SPRINT	15H		17H00 - 17H30 SPRINT
15			15		
30		17H45 - 18H30 RPM	30		17H45 - 18H30 RPM
45			45		
17H		18H45 - 19H15 SPRINT	17H		18H45 - 19H15 SPRINT
15			15		
30		19H30 - 20H15 RPM	30		19H30 - 20H15 RPM
45			45		
19H		20H00 - 20H55 BODYCOMBAT	19H		20H15 - 21H10 BODYCOMBAT
15			15		
30		21H15 - 21H45 HIIT	30		21H15 - 22H00 RPM
45			45		
21H			21H		
15			15		
30			30		
45			45		
22H			22H		
15			15		
30			30		
45			45		
23H			23H		

C

LES MILLS CINÉMA

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

BODYCOMBAT

HIIT

RPM

SPRINT

STEP

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

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

Travail à haute intensité afin d'améliorer la santé cardiovasculaire tout en se tonifiant et brûler un maximum de calories en un minimum de temps.

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 !

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 !

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS

BODYPUMP

BODYSULPT

CORE TRAINING

C.A.F

RITUELS BOOSTER

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

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

Avec ou sans accessoires, permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Au programme : endurance et renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée !

Avec ce cours basé sur un renforcement complet, améliorez vos postures du quotidien !

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

15 minutes pour faire le plein d'énergie !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

1

Niveau 1 : Initiation

2

Niveau 2 : Intermédiaire

3

Niveau 3 : Avancé



PLANNING DE COURS

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - JANVIER 2023

74 avenue Jean Jaurès - 69007 LYON
04 78 58 88 33
www.l-appart.net