

















PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 17 juin 2019


	Lundi 8h00 - 22h00	Mardi 8h00 - 22h00	Mercredi 8h00 - 22h00	Jeudi 8h00 - 22h00	Vendredi 8h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 17h00
MATIN	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h15 Culture Physique	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h30 Body&Mind	9h30 - 10h15 Culture Physique	10h00 - 11h00 	10h00 - 11h00 
	10h15 - 11h00 CROSS TRAINING	10h15 - 11h00 	10h15 - 11h00 Culture Physique	10h30 - 11h00 Abdos Fessiers	10h15 - 11h00 FIT BOXING	11h00 - 11h45 	10h30 - 11h30 CROSS TRAINING
			11h00 - 11h30 <u>Stretching</u>		11h00 - 11h30 <u>Stretching</u>	11h45 - 12h00 Abdos Flash	11h00 - 11h45 STEP
	12h30 - 13h30 	12h15 - 13h00 Body&Mind		12h15 - 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 - 13h15 	12h00 - 13h00 	12h00 - 13h00 


APRÈS-MIDI	18h30 - 19h30 CROSS TRAINING	18h00 - 18h45 Cuisses Abdos Fessiers			18h30 - 19h30 CROSS TRAINING	13h30 - 14h30 
	18h30 - 19h30 	18h45 - 19h30 FIT BOXING	18h30 - 19h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h15 - 18h45 Abdos Fessiers	18h30 - 19h00 Cardio Attack	14h30 - 15h15 Culture Physique
	19h30 - 20h15 Cardio Attack	19h30 - 20h30 	19h15 - 20h00 	18h45 - 19h30 	19h00 - 19h45 	15h15 - 15h45 <u>Stretching</u>
	19h45 - 20h45 	19h30 - 20h30 CROSS TRAINING	19h30 - 20h30 	19h15 - 20h00 	19h30 - 20h30 CROSS TRAINING	
	20h15 - 21h00 Cardio Danse	20h30 - 21h00 <u>Stretching</u>	20h00 - 20h45 FIT BOXING	19h30 - 20h30 Body&Mind	19h45 - 20h45 	
				19h30 - 20h30 CROSS TRAINING	20h00 - 20h45 FIT BOXING	

ÉNERGIE FORME


DESCRIPTIFS DES COURS


 Cours de renforcement musculaire fondé sur l'utilisation d'une barre et de poids, permettant de sécher, de tonifier et de raffermir le corps en général.

 Cours cardiovasculaire fondé sur l'utilisation de techniques d'arts martiaux et de sports de combat.


 Méthode d'entraînement physique dont l'objectif est de développer simultanément dix qualités : l'agilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance, la précision, la force, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité..

Stretching Cours, permettant une décontraction, un assouplissement et étirement des muscles.

Le  est un cours de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos, avec des mouvements lents et contrôlés basés sur la respiration. La méthode Pilates s'adresse aux personnes qui veulent un renfort en profondeur.

Le cours de  est un programme de Danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

Le **CardioAttack** est un cours, athlétique et intensif. Développer votre potentiel cardio-vasculaire et renforcez-vous musculairement.

 Cours d'interval training à forte sollicitation cardio-vasculaire fondé sur l'usage exclusif d'un vélo statique, appelé « le Calorie Killer » !

Le **Body&Mind** est un véritable entraînement à part entière inspiré des postures de Yoga, Tai Chi et Pilate. Ce cours développe la force, la mobilité et l'équilibre. Un véritable cocktail de bien être.

PLANNING COURS COLLECTIFS



8 ESPACES - 2000 m²

- Cardio-Training ■ Musculation
- 2 salles de cours ■ Lady Forme
- Bien-être ■ Espace Détente

OUVERT 7j/7 Du lundi au vendredi de 8h00 à 22h00, samedi de 9h00 à 18h00 et dimanche de 9h00 à 17h00

Le planning est susceptible d'être modifié en fonction de la demande de nos adhérents

2, rue André Citroën - **FRANCONVILLE** ☎ **01 30 72 91 00**