Liberty GYM

PLANNING DE COURS*

150 cours collectifs fitness sur écran géant par semaine du lundi au dimanche 7j/7 365 jours/an

OUVERT 6H-23H NON STOP 7J/7 365 JRS/AN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
6h30	ABDOS PUR	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	BODY SCULPT	POWER BARRE	6h30
7h00	ABDOS FESSIERS			STRETCHING				7h00
7h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	AEROBIC	POWER BARRE	STRETCHING	POWER BARRE	ABDOS PUR	7h30
8h00		AEROBIC			STEP 1		STRETCHING	8h00
8h30	STRETCHING		DANCE	STEP 1	STEP 2	STRETCHING	BODY SCULPT	8h30
9h00	CYCLING	STEP 1		BODY SCULPT		STEP 2		9h00
9h30		STRETCHING	STEP 1		ABDOS FESSIERS		ABDOS FESSIERS	9h30
10h00	STEP 2	CYCLING	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	AEROBIC	CYCLING	DANCE	10h00
10h30			ABDOS FESSIERS	STRETCHING				10h30
11h00	BODY SCULPT	DANCE	POWER BARRE	AEROBIC	ABDOS PUR	ABDOS FESSIERS	CYCLING	11h00
11h30					STRETCHING	STEP 1		11h30
12h00	STEP 1	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	ABDOS PUR	STEP 1	ABDOS PUR	STRETCHING	12h00
12h30	ABDOS PUR	STEP 2	AEROBIC	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 2	STEP 1	12h30
13h00	BODY SCULPT				CYCLING		ABDOS FESSIERS	13h00
13h30		ABDOS FESSIERS	ABDOS PUR	CYCLING		POWER BARRE	AEROBIC	13h30
14h00	ABDOS FESSIERS	STEP 1	STRETCHING		BODY SCULPT			14h00
14h30	STRETCHING	ABDOS PUR	STEP 1	STRETCHING		STRETCHING	STEP 1	14h30
15h00	DANCE	CYCLING	ABDOS FESSIERS	STEP 1	POWER BARRE	BODY SCULPT	ABDOS PUR	15h00
15h30			BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS			BODY SCULPT	15h30
16h00	AEROBIC	ABDOS FESSIERS		BODY SCULPT	DANCE	STEP 1		16h00
16h30		STEP 1	STRETCHING			ABDOS PUR	ABDOS FESSIERS	16h30
17h00	STEP 1	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	STEP 2	ABDOS PUR	AEROBIC	STRETCHING	17h00
17h30	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	STEP 2		STRETCHING		STEP 2	17h30
18h00	STEP 2			DANCE	STEP 2	ABDOS FESSIERS		18h00
18h30		ABDOS FESSIERS	CYCLING			DANCE	STEP 1	18h30
19h00	CYCLING	STEP 2		ABDOS FESSIERS	STEP 1		CYCLING	19h00
19h30			BODY SCULPT	ABDOS PUR	CYCLING	STEP 1		19h30
20h00	STEP 1	STEP 1		POWER BARRE		STRETCHING	ABDOS FESSIERS	20h00
20h30	ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	DANCE		ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT	AEROBIC	20h30
21h00	STRETCHING			STRETCHING	STRETCHING			21h00
21h30	POWER BARRE	ABDOS FESSIERS	STEP 1	AEROBIC	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	POWER BARRE	21h30
22h00		ABDOS PUR	ABDOS FESSIERS			STRETCHING		22h00

*Vous pouvez également télécharger le planning de cours de votre club sur libertygym.fr

La forme **haut de gamme** à **petit prix**

MUNISSEZ VOUS D'UN CADENAS POUR LES VESTIAIRES, D'UNE SERVIETTE POUR PROTÉGER LES APPAREILS, D'UNE BOUTEILLE D'EAU ET D'UNE PAIRE DE BASKETS PROPRE.

OUVERT
6H-23H
NON STOP
7J/7
365 JRS/AN

www.libertygym.fr

POWER BARRE : 55'

Ce cours est basé sur des mouvements de base de musculation, avec l'utilisation d'une barre et de disques. Un programme très complet qui vous sculptera rapidement un corps parfait.

STEP NIVEAU 1 : 25'

Brûlez les calories et galbez vos fessiers en vous amusant ! Le step 1 vous propose d'apprendre une chorégraphie simple et fun.

DANCE : 55'

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant. Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».

ABDOS PUR : 15'

Le programme d'entraînement 100 % localisé sur les abdominaux. Vous obtiendrez rapidement un ventre plat et les plaquettes de chocolats...

AÉROBIC : 55'

Brûler les graisses et améliorer sa condition physique, tel est l'objectif du cours d'aérobic. C'est le cours cardio par excellence avec des pas très simples à suivre et choisis pour leur efficacité. Grâce à une musique entraînante, vous allez pouvoir dépasser vos limites et vous surpasser !

STEP NIVEAU 2 : 55'

Amusez vous sur le step en apprenant une chorégraphie de niveau intermédiaire. Avec ce cours cardio, vous allez dépenser beaucoup de calories. Il permet également un travail de renforcement du bas du corps (fessiers et cuisses).

CYCLING : 55'

Un programme sur vélo très cardio qui améliorera votre condition physique. Brûlez + de 700 calories par cours.

CUISSES ABDOS FESSIERS : 25'

Tonifiez à fond ces 3 groupes musculaires. Accessible à tous, les exercices sont simples à suivre et les résultats rapides.

BODY SCULPT : 55'

Le Body sculpt tonifie votre corps en douceur. Très simple à suivre et sécuritaire, ce programme propose des exercices variés alliant renforcement musculaire général, correction posturale et assouplissement. Un cours idéal pour redémarrer le sport ou pour le public sénior.

STRETCHING : 25'

Les bienfaits du stretching sont nombreux. Véritable antistress, vous allez vous détendre, vous relaxer et éliminer les douleurs musculaires. Au bout de quelques séances, vous aurez adopté une meilleure posture et gagné en souplesse.

Liberty GYM

Mon sport **ma passion**

MUSCULATION GUIDEE Haut de Gamme

CARDIO-TRAINING Dernière Génération

COURS COLLECTIF FITNESS sur Écran Géant

ESPACE POIDS LIBRES Barres et Haltères