

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - LYON 7 GAMBETTA - DU 5 SEPTEMBRE 2022 AU 31 DÉCEMBRE 2022

PRIVILÈGE
TEMPO
SOFT

TEMPO

SOFT

PRIVILÈGE

LUNDI	
STUDIO FITNESS	ARTS-MARTIAUX
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYBALANCE
45	
9H	
15	
30	09H30 - 10H15 C.A.F
45	
10H	
15	10H30 - 11H30 PILATES
30	
45	IC 11H45 - 12H15 LES MILLS CORE
11H	
15	12H30 - 13H15 BODYCOMBAT
30	12H15 - 12H45 SAC DE FRAPPE
45	12H45 - 13H30 BOXE TRAINING
13H	
15	
30	IC 14H00 - 14H55 BODYPUMP
45	
15H	
15	IC 15H15 - 15H45 BODYCOMBAT
30	
45	16H00 - 16H45 STRETCHING
16H	
15	IC 17H00 - 17H45 SH'BAM
30	
45	18H00 - 18H30 LES MILLS CORE
18H	18H00 - 18H30 SAC DE FRAPPE
15	18H30 - 19H00 SAC DE FRAPPE
30	
45	19H30 - 20H30 BODYPUMP
20H	19H15 - 20H30 MMA
15	
30	IC 20H45 - 21H30 BODYBALANCE
45	20H30 - 21H15 BOXE TRAINING
21H	
15	IC 21H45 - 22H15 LES MILLS CORE
30	
45	
22H	
15	
30	
45	
23H	

MARDI	
STUDIO FITNESS	ARTS-MARTIAUX
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYPUMP
45	
9H	
15	
30	09H30 - 10H15 BODYBALANCE
45	
10H	
15	10H30 - 11H00 TRX
30	
45	IC 11H30 - 12H00 BODYCOMBAT
12H	
15	
30	12H30 - 13H15 BODYPUMP
45	12H15 - 13H30 MMA
13H	
15	IC 13H30 - 14H00 BODYCOMBAT
30	
45	IC 14H15 - 15H10 BODYBALANCE
14H	
15	
30	IC 15H30 - 16H00 SH'BAM
45	
16H	
15	IC 16H15 - 17H00 LES MILLS CORE
30	
45	
17H	
15	
30	
45	17H45 - 18H30 CROSS TRAINING
18H	18H00 - 18H45 BOXE TRAINING
15	18H30 - 19H15 C.A.F
30	
45	19H15 - 20H00 BODYATTACK
19H	18H45 - 20H00 BOXE THAÏ
15	
30	20H15 - 21H00 BODYPUMP
45	20H00 - 21H00 BOXE PIEDS-POINGS
20H	
15	
30	
45	
21H	
15	
30	
45	
22H	
15	IC 21H30 - 22H25 BODYCOMBAT
30	
45	
23H	

MERCREDI	
STUDIO FITNESS	ARTS-MARTIAUX
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYCOMBAT
45	
9H	
15	
30	
45	
10H	
15	10H00 - 11H00 YOGA
30	
45	11H00 - 11H45 C.A.F
11H	
15	
30	
45	
12H	
15	
30	12H30 - 13H15 BODYATTACK
45	
13H	
15	IC 13H30 - 14H00 BODYBALANCE
30	
45	IC 14H15 - 14H45 BODYPUMP
14H	
15	
30	15H00 - 15H45 CROSS TRAINING
45	
15H	
15	
30	IC 16H00 - 16H45 SH'BAM
45	
16H	
15	
30	IC 17H00 - 17H30 BODYCOMBAT
45	
17H	
15	
30	18H00 - 18H30 HIIT
45	
18H	
15	18H30 - 19H00 LES MILLS CORE
30	18H30 - 19H15 SAC DE FRAPPE
45	19H00 - 19H45 BODYCOMBAT
19H	19H15 - 20H00 BOXE TRAINING
15	
30	19H45 - 20H30 STRETCHING
45	
20H	
15	
30	
45	
21H	
15	
30	
45	
22H	
15	IC 21H15 - 22H10 BODYPUMP
30	
45	
23H	

JEUDI	
STUDIO FITNESS	ARTS-MARTIAUX
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYBALANCE
45	
9H	
15	
30	IC 09H15 - 09H45 BODYCOMBAT
45	
10H	
15	10H00 - 10H45 BODYPUMP
30	
45	
11H	
15	11H00 - 11H45 STRETCHING
30	
45	
12H	
15	
30	12H15 - 12H45 LES MILLS CORE
45	12H15 - 12H45 SAC DE FRAPPE
13H	12H45 - 13H15 HIIT
15	12H45 - 13H30 BOXE PIEDS-POINGS
30	
45	
14H	
15	IC 14H00 - 14H45 BODYBALANCE
30	
45	
15H	
15	IC 15H00 - 15H30 LES MILLS CORE
30	
45	
16H	
15	IC 16H00 - 16H55 BODYCOMBAT
30	
45	
17H	
15	
30	IC 17H15 - 17H45 SH'BAM
45	
18H	
15	18H00 - 18H30 LES MILLS CORE
30	18H00 - 19H00 BOXE THAÏ
45	18H30 - 19H30 BODYATTACK
19H	19H00 - 19H45 SAC DE FRAPPE
15	
30	19H30 - 20H15 C.A.F
45	
20H	
15	
30	20H15 - 21H00 CROSS TRAINING
45	20H00 - 21H15 MMA
21H	
15	
30	
45	
22H	
15	IC 21H15 - 22H10 BODYCOMBAT
30	
45	
23H	

VENDREDI	
STUDIO FITNESS	
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYPUMP
45	
9H	
15	
30	09H30 - 10H00 LES MILLS CORE
45	
10H	
15	10H00 - 10H45 BODYBALANCE
30	
45	
11H	
15	
30	IC 11H15 - 12H00 SH'BAM
45	
12H	
15	
30	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING
45	
13H	
15	IC 13H30 - 14H00 LES MILLS CORE
30	
45	
14H	
15	IC 14H15 - 14H45 BODYCOMBAT
30	
45	
15H	
15	IC 15H00 - 15H55 BODYBALANCE
30	
45	
16H	
15	
30	IC 16H15 - 17H10 BODYPUMP
45	
17H	
15	
30	
45	
18H	
15	18H00 - 18H45 BODYBALANCE
30	
45	
19H	
15	
30	19H00 - 19H45 BODYPUMP
45	
20H	
15	
30	20H00 - 20H30 HIIT
45	
21H	
15	
30	IC 21H00 - 21H55 BODYPUMP
45	
22H	
15	
30	
45	
23H	

SAMEDI	
STUDIO FITNESS	ARTS-MARTIAUX
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYBALANCE
45	
9H	
15	
30	IC 09H15 - 09H45 LES MILLS CORE
45	09H30 - 10H15 BOXE TRAINING
10H	
15	10H00 - 10H45 BODYPUMP
30	10H15 - 11H30 BOXE PIEDS-POINGS
45	11H30 - 12H00 SAC DE FRAPPE
11H	
15	11H00 - 11H45 BODYCOMBAT
30	
45	
12H	
15	12H00 - 12H45 BODYBALANCE
30	
45	
13H	
15	IC 13H00 - 13H30 LES MILLS CORE
30	
45	
14H	
15	IC 13H45 - 14H40 BODYPUMP
30	
45	
15H	
15	IC 15H00 - 15H45 SH'BAM
30	
45	
16H	
15	IC 16H00 - 16H30 BODYBALANCE
30	
45	
17H	
15	IC 16H45 - 17H15 LES MILLS CORE
30	
45	
18H	
15	IC 17H30 - 18H25 BODYCOMBAT
30	
45	
19H	
15	18H30 - 19H25 BODYBALANCE
30	
45	19H30 - 20H00 LES MILLS CORE
20H	
15	
30	IC 20H15 - 21H10 BODYCOMBAT
45	
21H	
15	
30	IC 21H15 - 22H00 SH'BAM
45	
22H	
15	
30	
45	
23H	

DIMANCHE	
STUDIO FITNESS	
6H	
15	
30	
45	
7H	
15	
30	
45	
8H	
15	
30	IC 08H00 - 08H55 BODYCOMBAT
45	
9H	
15	
30	IC 09H00 - 09H55 BODYPUMP
45	
10H	
15	10H00 - 10H55 BODYBALANCE
30	
45	
11H	
15	IC 11H00 - 11H45 SH'BAM
30	
45	
12H	
15	IC 12H00 - 12H30 LES MILLS CORE
30	
45	
13H	
15	IC 13H00 - 13H45 SH'BAM
30	
45	
14H	
15	IC 14H00 - 14H55 BODYCOMBAT
30	
45	
15H	
15	IC 15H00 - 15H55 BODYPUMP
30	
45	
16H	
15	IC 16H00 - 16H55 BODYBALANCE
30	
45	
17H	
15	
30	
45	
18H	
15	IC 17H30 - 18H00 LES MILLS CORE
30	
45	
19H	
15	IC 18H30 - 19H25 BODYCOMBAT
30	
45	
20H	
15	IC 19H30 - 20H15 SH'BAM
30	
45	
21H	
15	IC 20H15 - 21H10 BODYBALANCE
30	
45	
22H	
15	
30	
45	
23H	

TEMPO

SOFT

PRIVILÈGE

LEXIQUE DES ACTIVITÉS



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.

ARTS MARTIAUX

BOXE PIEDS-POINGS

Apprenez les rudiments de cette boxe avec techniques de jambes, de bras, balayages et projection dans une ambiance ludique.

BOXE THAÏ

La Boxe Thai est un sport de combat originaire de Thaïlande. Le combattant peut utiliser poings, pieds, coudes et genoux et la projection au sol.

MMA

Mixed Martial Arts, discipline de combat très en vogue dans lequel on retrouve plusieurs arts martiaux afin de devenir un combattant complet.

SAC DE FRAPPE

Un moyen simple et efficace pour se défouler après une dure journée, tout en travaillant votre cardio !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BODYPUMP

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

C.A.F

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

LES MILLS CORE

Les Mills Core renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en aidant à prévenir les blessures.

SMALL GROUP TRAINING

BOXE TRAINING

Que vous soyez boxeur ou non, ce cours de préparation physique orienté Boxe est parfait pour augmenter vos qualités de résistance à l'effort, vitesse, coordination et agilité.

CROSS TRAINING

Entraînement complet, regroupant des mouvements cardio et renfo et travail en petite équipe motivée !

HIIT

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.

TRX

Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique.

CARDIO VASCULAIRE

BODYATTACK

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

BODYCOMBAT

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

DANSE

SH'BAM

Programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler sa star qui sommeille... même si danser n'est pas naturel pour lui !

MÉTHODES DOUCES

BODYBALANCE

Associant yoga, taï-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés

PILATES

Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et en douceur pour les articulations !

STRETCHING

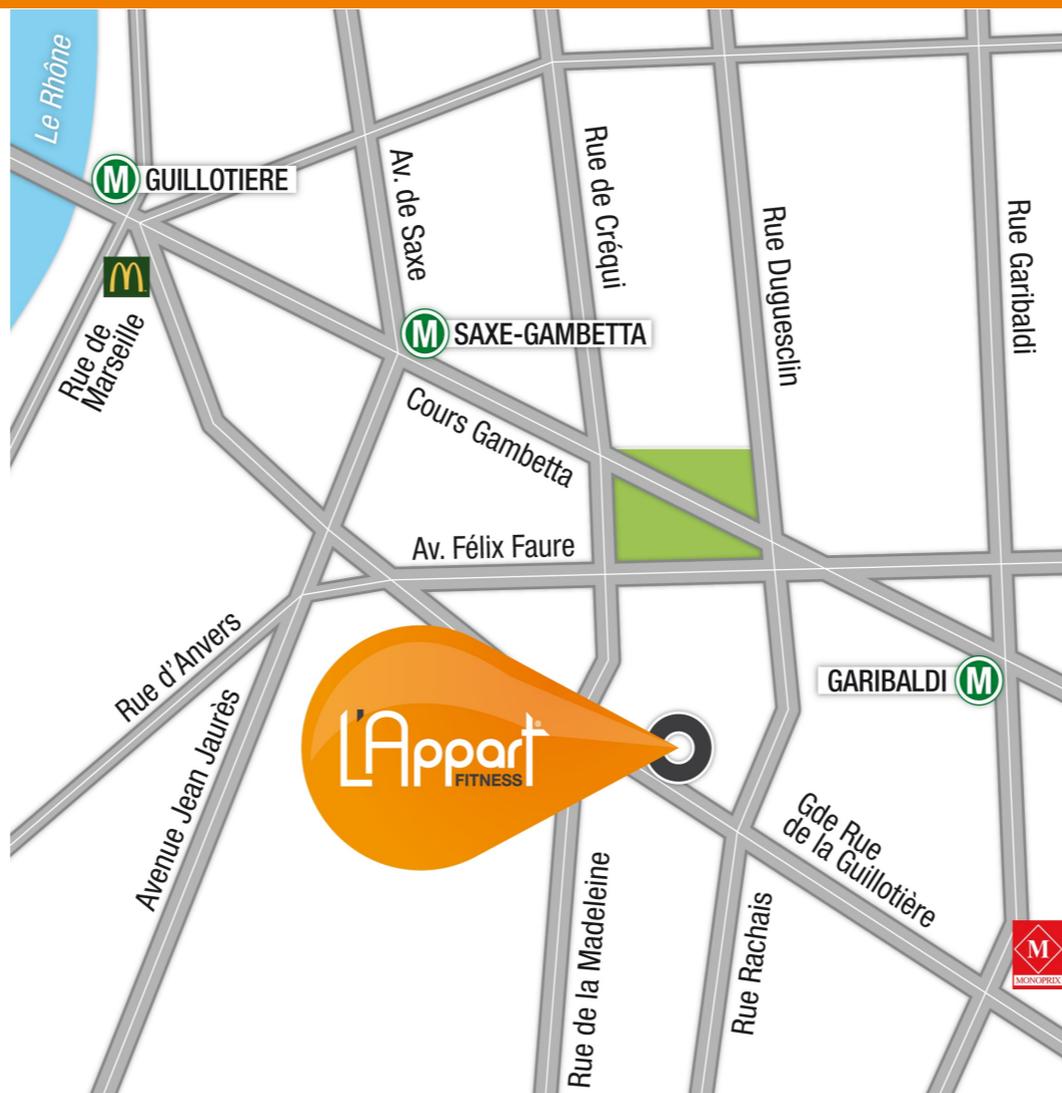
Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

YOGA

Inspiré des méthodes asiatiques, travaillez votre souplesse tout en restant zen.

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

- 1 Niveau 1 : Initiation 2 Niveau 2 : Intermédiaire 3 Niveau 3 : Avancé



133 GRANDE RUE DE LA GUILLOTIÈRE - 69007 LYON
04 82 91 09 91

WWW.L-APPART.NET



Rejoignez nous sur Facebook

1 CARTE POUR TOUS LES CLUBS EN FRANCE

SELON VOTRE FORMULE D'ABONNEMENT

LYON 7 GAMBETTA



PLANNING DE COURS

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - EBAUCHE SEPTEMBRE 2022