PLANNING DE COURS COLLECTIFS - MASSIEUX - DU 5 SEPTEMBRE 2022 AU 31 DÉCEMBRE 2022

PRIVILÈGE
TEMPO
SOFT

LUNDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
09H15 - 10H00 PILATES	C 09H15 - 10H00 RPM
10H15 - 11H00 CIRCUIT TRAINING	10H15 - 11H00 BIKE
	C 11H15 - 12H00 RPM
12H30 - 13H15 C.A.F	C 12H30 - 13H15 RPM
14H00 - 15H00 YOGA	C 14H00 - 14H45 RPM
	C 15H00 - 15H45 RPM
	C 16H00 - 16H45 RPM
17H00 - 17H45 L'APPART BOXING	C 17H00 - 17H45 RPM
18H00 - 19H00 BODYPUMP	
	18H45 - 19H30 RPM
19H15 - 20H00 BODYATTACK	

MARDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
09H15 - 10H00 BODYPUMP	C 09H15 - 10H00 RPM
10H15 - 11H00 BODYBALANCE	C 10H15 - 11H00 RPM
	C 11H15 - 12H00 RPM
12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 RPM
	C 14H00 - 14H45 RPM
	C 15H00 - 15H45 RPM
	C 16H00 - 16H45 RPM
17H00 - 17H45 CROSS TRAINING	C 17H00 - 17H45 RPM
18H00 - 18H30 100% ABDOS	
18H30 - 19H15 BODYCOMBAT	18H30 - 19H15 RPM
19H15 - 20H00 C.A.F	

MERCREDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
	09H15 - 10H00 BIKE
10H15 - 11H00 ABDOS STRECHING	C 10H15 - 11H00 RPM
	C 11H15 - 12H00 RPM
12H30 - 13H15 BODYBALANCE	C 12H30 - 13H15 RPM
	C 14H00 - 14H45 RPM
	C 15H00 - 15H45 RPM
	C 16H00 - 16H45 RPM
	C 17H00 - 17H45 RPM
17H30 - 18H00 HIIT	
18H00 - 18H45 PILATES	C 18H00 - 18H45 RPM
18H45 - 19H30 BODYPUMP	
19H30 - 20H15 L'APPART BOXING	19H30 - 20H15 RPM

JEUDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
09H15 - 10H00 C.A.F	C 09H15 - 10H00 RPM
10H15 - 11H00 YOGA	C 10H15 - 11H00 RPM
	C 11H15 - 12H00 RPM
12H30 - 13H15 BODYPUMP	C 12H30 - 13H15 RPM
	C 14H00 - 14H45 RPM
	C 15H00 - 15H45 RPM
	C 16H00 - 16H45 RPM
	C 17H00 - 17H45 RPM
17H45 - 18H30 C.A.F	
18H30 - 19H15 STEP	18H30 - 19H15 BIKE
19H15 - 20H00 ZUMBA	

VENDREDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
09H15 - 10H00 PILATES	C 09H15 - 10H00 RPM
	10H15 - 11H00 RPM
	C 11H15 - 12H00 RPM
12H30 - 13H15 BODYSCULPT	C 12H30 - 13H15 RPM
	C 14H00 - 14H45 RPM
	C 15H00 - 15H45 RPM
	C 16H00 - 16H45 RPM
	C 17H00 - 17H45 RPM
17H45 - 18H30 CROSS TRAINING	C 18H00 - 18H45 RPM
18H45 - 19H30 PILATES	C 19H00 - 19H45 RPM

SAMEDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS	SALLE RPM
09H15 - 10H00 BODYPUMP	C 09H15 - 10H00 RPM
	10H15 - 11H00 RPM
11H15 - 12H00 C.A.F	C 11H15 - 12H00 RPM
STRETCHING	

DIMANCHE

TEMPO
SOFT
PRIVILÈGE

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

LESMILLS 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

L'APPART BOXING — Entre fitness et arts martiaux, cet entraînement est fondé sur des enchaînements de mouvement inspirés des sports de combat.

DANSE

ZUMBA — Faire du sport en s'amusant sur des rythmes latinos ! Pour tonifier le corps, brûler des calories et faire la fête ! Accessible à tous.

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.

SMALL GROUP TRAINING

CIRCUIT TRAINING — Cours complet sur une série de postes cardio et musculation. Fun et idéal pour une initiation !

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.

CARDIO VASCULAIRE

BIKE — Tout en vitesse et en puissance, les cours collectifs de Bike sont des cours de vélo indoor pour vous affiner, perdre du poids et améliorer votre capacité 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 !

RPM — 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 !

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS — Un cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale, le tout en musique !

ABDOS STRECHING — 30 min d'abdos + 15 min de stretching

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

BODYSCULPT — 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 !

C.A.F — Un cours en travail spécifique localisé sur les zones centrales, le tout en musique !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

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

41 ALLÉE LOUIS LUMIÈRE - 01600 MASSIEUX
04 26 20 51 21

WWW.L-APPART.NET Rejoignez nous sur Facebook

1 CARTE POUR TOUS LES CLUBS EN FRANCE
SELON VOTRE FORMULE D'ABONNEMENT

MASSIEUX

PLANNING DE COURS

PLANNING DES COURS