

COURS COLLECTIFS ENCADRES

FITNESS PARK

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi
9H30	BODY PUMP	RPM	CAF		SD	BODY BALANCE		BODY PUMP
12H30	CAF	BODY BALANCE	SD	RPM	BODY PUMP	STEP	CROSS TRAINING	<p>COURS VIDEOS LIBRES 7J/7 - 365J/AN de 6H à 23H</p> <p>GRANDE SALLE EN DEHORS DES COURS AVEC COACHS (Planning ci-contre)</p> <p>PETITE SALLE EN NON STOP</p> <p>Vous choisissez vos cours favoris et votre heure en toute liberté</p>
17H45	BODY BALANCE	RPM	BODY PUMP		CAF	CAF		
18H15								
18H30	BODY ATTACK		SI		BODY PUMP	ZUMBA		
18H45		STEP	RPM					
19H15	CAF					BODY ATTACK		
19H30		ZUMBA	CROSS TRAINING		RPM			
19H45			SD	SELF DEFENSE				
20H00	RPM							
20H15		BODY PUMP						
20H30			K1		SI	BODY BALANCE		

BODY PUMP : Réservez conseillée 45mn : Dessinez, galbez et séchez sans prendre de volume grâce à la musculation en musique. Vous exécutez des mouvements simples avec une charge adaptée à votre niveau.

RPM : Programme de cyclisme en salle Réservez conseillée 55mn : Découvrez l'athlète qui se cache en vous. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine, l'hormone du plaisir.

CROSS TRAINING : Réservez conseillée 45mn : Entraînement fonctionnel autour de « la cage » permettant d'améliorer la performance globale. On constate des améliorations du système cardio respiratoire, de la force musculaire, une perte de masse graisseuse et un bon entretien voire une augmentation de la masse musculaire. Que vous soyez débutants ou confirmés, vous améliorez votre force, votre vitesse, votre explosivité. Chaque séance proposée est construite de manière différente pour éviter la routine. Ainsi, vous gardez l'envie et le plaisir de vous exercer.

BODY BALANCE :45mn Retrouvez force, flexibilité, concentration et calme grâce à l'association d'exercices de yoga, de Tai Chi et de Pilates. Le Body Balance plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

BODY ATTACK :45mn Améliorez le côté fonctionnel de votre corps, tonifiez et sculptez votre corps tout en améliorant la coordination et l'agilité. Apprécie des débutants comme des accros, le cours combine des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats.

CAF : Cuisses Abdos Fessiers :45mn Retrouvez votre taille de guêpe, donnez du galbe à vos fessiers, affinez vos jambes par des exercices localisés

STEP : Step Training 45mn Travaillez votre endurance et votre coordination tout en tonifiant la partie inférieure de votre corps en montant sur la petite marche.

ZUMBA :45mn Entretenez vos fonctions cardiovasculaires, endurance et coordination tout en sculptant votre corps et en évacuant le stress. Très ludique, la Zumba allie exercices physiques et danses latines. Mais nul besoin de savoir danser, l'essentiel étant de se dépenser.

SD : Séance Découverte de la musculation et du cardiotraining 45mn Bien utiliser le matériel, avoir les bons placements, comprendre les principes de l'entraînement, c'est plus de sécurité, de plaisir et de résultats, vous allez découvrir un programme appelé « circuit training ». En petits groupes, c'est l'occasion de faire connaissance avec d'autres membres.

SI : Séance Intermédiaire : 45mn Après 10 séances de programme Découverte, vous passez en Intermédiaire : apprentissage de l'entraînement avec poids libres et en séries.

***SELF DEFENSE** : Prenez de l'assurance en maîtrisant des techniques de défense simples et efficaces.

***K1 (K one)** Boxe pied-poings : Boxe Thaï / K1 / Kick Boxing / Boxe Arabe

*cours animés par Stéphane Genre de Urban Team SG Fight ceinture noire 4^{ème} Dan de Taekwondo, Instructeur Hapkido, Full Contact, Kick Boxing, Muy Thai, BMF2

*Cours proposés par les professeurs et associations intervenant dans l'établissement à titre indépendant.

Fitness Park ne serait être tenue responsable du bon déroulement des activités et horaires susceptibles de modifications proposées par les professeurs, associations, indépendants