Cours coachés
du lundi au vendredi

BIKE
Cyclisme en salle sur musique rythmée.

Intensité : Moyenne à forte.

Calories : Brûle jusqu'à 620 calories.

Résultats : Améliore votre capacité cardio-vasculaire. Augmente la force et l'endurance.

lundi et mercredi 19h15-20h, mardi et jeudi 18h30-19h15, vendredi 12h30-13h30

AÉROBIC
Association d'exercices de yoga, tai chi et Pilates.

Intensité : Faible.

Calories : Brûle jusqu'à 340 calories.

Résultats : Souplesse, renforcement musculaire, sensation de bien-être et de calme.

mardi 12h30-13h30 et 20h-21h, mercredi 18h30-19h15, jeudi 19h15-20h.

POWER BARRE
Cours original avec poids basé sur la résistance.

Intensité : Moyenne à forte.

Calories : Brûle jusqu'à 560 calories.

Résultats : Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte. Aide à rester en bonne santé.

lundi 18h30-19h15, mardi 19h15-20h, mercredi 12h30-13h30

ZUMBA
Mouvements chorégraphiques d'inspiration latine et gestes toniques.

Intensité : Moyenne à forte.

Calories : Brûle jusqu'à 500 calories.

Résultats : Ludique et motivante, elle constitue un entraînement cardio-vasculaire complet. Elle tonifie l'ensemble des muscles du corps, développe la capacité respiratoire et l'endurance.

lundi et jeudi 12h30-13h30 et 20h-21h, mercredi 20h-21h, vendredi 18h30-19h30

*Les cours coachés et les horaires pourront êtres modifiés à tous moments.

Cours collectifs
sur écran géant de 8h à 22h - 7j/7

POWER BARRE
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.

BODY SCULPT
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.

AÉROBIC
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.

STRETCHING
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.

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

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

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

STEP NIVEAU 2
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).

DANCE
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».

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

Centre de Remise en Forme

7J/7 - 365 J/AN

de 8h à 22h

24h fitness

La vie en forme !

Centre Commercial Toulouse Fenouillet
Zone Industrielle St Jory - 31150 Fenouillet

www.24hfitnesstoulouse.net

24H fitness

La vie en forme !

Planning des cours

150 COURS COLLECTIFS FITNESS PAR SEMAINE DU LUNDI AU DIMANCHE

7J/7 ET 365 JOURS/AN

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MATIN	6h30	abdos pur	power barre	body sculpt	abdos fessiers	power barre	abdos pur	biking	6h30
	7h	abdos fessiers			stretching		abdos fessiers		7h
	7h30	power barre	abdos fessiers	aerobic	biking	abdos fessiers	power barre	body sculpt	7h30
	8h		aerobic			aerobic			8h
	8h30	stretching		dance	body sculpt		stretching	aerobic	8h30
	9h	biking	step 1			step 1	biking		9h
	9h30		stretching	step 1	step 1	stretching		dance	9h30
	10h	step 2	biking	stretching	abdos fessiers	biking	step 2		10h
	10h30			abdos fessiers	stretching			step 1	10h30
	11h	body sculpt	dance	power barre	aerobic	dance	body sculpt	stretching	11h
	11h30							abdos fessiers	11h30
MIDI	12h	abdos pur	stretching	abdos fessiers	abdos pur	stretching	abdos pur	power barre	12h
	12h30	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	step 1		12h30
	13h						biking	abdos fessiers	13h
	13h30							step 2	13h30
APRÈS MIDI	14h	abdos fessiers	step 1	stretching	step 1	abdos pur	abdos fessiers		14h
	14h30	stretching	abdos pur	abdos pur	stretching	step 1	stretching	abdos pur	14h30
	15h	dance	biking	aerobic	biking	power barre	dance	aerobic	15h
	15h30								15h30
	16h	aerobic	abdos fessiers	body sculpt	aerobic	abdos fessiers	aerobic	body sculpt	16h
	16h30		power barre			biking			16h30
SOIRÉE	17h	step 1		biking	body sculpt		step 1	biking	17h
	17h30	power barre	stretching			stretching	power barre		17h30
	18h		step 1	abdos pur	abdos fessiers	step 1		abdos pur	18h
	18h30	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	cours avec coach	body sculpt	abdos fessiers	18h30
	19h							power barre	19h
	19h30						abdos fessiers		19h30
	20h						step 2	biking	20h
	20h30								20h30
	21h	stretching	body sculpt	dance	biking	body sculpt	stretching	dance	21h
	21h30	abdos pur					abdos pur		21h30
	22h	abdos fessiers	abdos pur	step 1	stretching	abdos pur	abdos fessiers	step 1	22h