

VOTRE PLANNING DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	09H30-10H15 CAF	09H30-10H15 CIRCUIT TRAINING	09H30-10H15 BODY BALANCE	09H30-10H15 BODYPUMP	09H30-10H15 STEP		
10:15	10H15-11H00 BODY BALANCE	10H15-11H00 STRETCH	10H15-11H00 ABDOS FESSIERS + S	10H15-11H00 RPM	10H15-11H00 PILATES	10H15-11H00 BODYPUMP	10H15-11H00 PILATES
11:00						11H00-12H00 STEP	11H00-12H00 RPM
12:00						12H00-12H45 RPM	12H00-12H30 ABDOS FLASH
12:30	12H30-13H15 BODYPUMP	12H30-13H15 PILATES	12H30-13H15 RPM	12H30-13H15 BODY BALANCE	12H30-13H15 CIRCUIT TRAINING		
17:15	17H15-18H00 CAF				17H15-18H00 BODYPUMP		
18:00	18H00-18H45 STEP	18H00-18H45 ABDOS FESSIERS	18H00-18H45 BODYPUMP	18H00-18H45 BODY BALANCE	18H00-18H45 RPM		
18:45	18H45-19H45 BODYPUMP	18H45-19H45 STEP B	18H45-19H45 IMPACT TRAINING	18H45-19H45 BODYPUMP	18H45-19H30 CORE TRAINING		
19:45	19H45-20H30 RPM	19H45-20H30 PILATES	19H45-20H30 RPM	19H45-20H30 BOXE TRAINING			
20:30							
20:45			20H45-21H45 RAGGA				

EFFORT CARDIO VASCULAIRE

→ Entretien de sa condition physique, brûler les graisses.

RPM

S'entraîner sur un vélo dans une ambiance unique.

STEP

Se dépenser sur la célèbre petite marche.

B : Basic

CIRCUIT-TRAINING

Enchaîner différents ateliers sollicitant l'ensemble du corps.

IMPACT TRAINING

Développer endurance, force et résistance.

BOXE TRAINING

S'entraîner comme un vrai boxeur.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

→ Sculpter, tonifier et galber son corps.

BODYPUMP

Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

CAF/ABDOS FESSIERS/ABDOS FLASH

Galber cuisses, abdos et fessiers.

CORE TRAINING

Renforcer et tonifier les muscles du centre du corps.

ASSOULISSEMENT, TONICITÉ

→ S'assouplir et se détendre pour éliminer les douleurs.

PILATES/BODYBALANCE

Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds.

STRETCH

S'étirer, se détendre pour réguler la posture.

DANSE

RAGGA

Cours de danse qui regroupe le hip hop et la danse afro jamaïcaine.

LESMILLS BODYBALANCE®

LESMILLS BODYPUMP®

LESMILLS RPM®

SPORTING
form

Horaires d'ouverture :

Lundi : 8h-22h

Mardi au Jeudi : 7h-22h

Vendredi : 7h-21h

Samedi et Dimanche : 10h-20h