

# PLANNING

## COURS COLLECTIFS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 - 10h	LES MILLS BODYPUMP B	GYM POSTURALE F	CUISSES ABDOS FESSIERS T	LES MILLS BODYBALANCE Force F	CULTURE PHYSIQUE B	CUISSES ABDOS FESSIERS
10h15 - 10h45	LES MILLS BODYBALANCE Flexibilité B	STRETCHING G/Th	FUNCTIONAL FORCE T	STRETCHING F	FUNCTIONAL CARDIO B	LES MILLS BODYBALANCE Flexibilité
12h15 - 13h	BIKE G	LES MILLS BODYPUMP F	LES MILLS BODYCOMBAT T	BIKE F	BIKE T	
17h30 - 18h	SPÉCIAL ABDOS T	ABDOS FESSIERS F	SPÉCIAL FESSIERS B	CULTURE PHYSIQUE F	CULTURE PHYSIQUE T	
18h15 - 19h	FUNCTIONAL FORCE T, LES MILLS BODYCOMBAT B	STEP DEBUTANT F, FUNCTIONAL CARDIO B	LES MILLS BODYPUMP B, BIKE T	STEP INTERMEDIAIRE F, FUNCTIONAL FORCE T	BIKE B, LES MILLS BODYPUMP T	
19h15 - 20h00	1h ZUMBA T, BIKE B	BIKE T, LES MILLS BODYPUMP B	FUNCTIONAL FORCE B, LES MILLS BODYBALANCE Force T	LES MILLS BODYCOMBAT T, BIKE G	FUNCTIONAL CARDIO B, ABDOS FESSIERS T	

T: TIHENI  
 B: BENOÎT  
 T: THOMAS  
 G: GUILLAUME  
 F: FABIEN

LIBÉRÉ    ÉQUILBRÉ    ENDURANT    PUISSANT    TONIQUE



## ÉQUILIBRER

### LES MILLS Bodybalance

Idéal pour tout le monde, inspiré du yoga, du Tai-Chi et du Pilates, ce cours améliore votre esprit, votre corps, votre vie.

#### Bénéfices:

- Améliorez votre souplesse
- Sentez-vous serein et détendu
- Développez votre force

### Stretching

*Cours signature*

Essentiels, ils sont pourtant souvent oubliés, les étirements permettent d'améliorer la souplesse et de prévenir les douleurs.

#### Bénéfices:

- Soulagez votre dos
- Améliorez votre souplesse
- Ajustez votre posture

### Gym Posturale

*Cours signature*

Duo parfait entre renforcement de la chaîne postérieure et des muscles profonds, idéale pour soulager et prévenir les douleurs de dos.

#### Bénéfices:

- Redressez votre posture
- Renforcez votre dos
- Améliorez votre mobilité

## PERFORMANCE

### LES MILLS Bodypump

Pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps.

#### Bénéfices:

- Développez votre Force
- Affinez, tonifiez-vous
- Faîtes travailler vos groupes musculaires

### Functional Training

*Cours signature*

Vivez l'expérience du petit groupe, dans une séance coachée et motivante pour brûler un maximum de calories en travaillant sur des mouvements fonctionnels.

#### Bénéfices:

- Faîtes travailler votre corps entier
- Améliorez votre condition physique
- Boostez votre endurance

## ELIMINER

### LES MILLS Bodycombat

Menez votre combat vers la forme grâce aux 740 calories que vous brûlerez. Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contacts et sans mouvements compliqués à maîtriser.

#### Bénéfices:

- Sentez votre force
- Améliorez votre cardio
- Faîtes travailler votre corps entier

### Biking

*Cours signature*

Le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impacts sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.

#### Bénéfices:

- Aérobic Fitness
- Affinez votre corps
- Brûlez des calories

## TONIFIER

### *Cours signature* Cuisses Abdos Fessiers

#### Abdos Fessiers Spécial Abdos Spécial Fessiers

Ces Trois groupes musculaires sont les garant d'une silhouette « rêvée ». Ces 4 cours sont des "best-sellers" du Fitness, des indispensables de la beauté du corps.

#### Bénéfices:

- Tonifiez vos cuisses, vos abdos, vos fesses
- Affinez votre silhouette
- Galbez vos muscles

### Culture Physique

*Cours signature*

Embarquez dans un cours où vous travaillerez chaque muscle pour créer l'harmonie parfaite de votre corps grâce à des mouvements faciles à exécuter mais d'une efficacité redoutable.

#### Bénéfices:

- Tonifiez votre corps entier
- Affinez votre silhouette
- Galbez vos muscles

## DANSER

### Step

*Cours signature*

Un cours chorégraphié. Rythmé par la musique pour oublier qu'on est en train de faire du sport. Laissez-vous prendre au jeu de ne plus rien contrôler pour vibrer dans la musique sur les pas de la chorégraphie.

#### Bénéfices:

- Sentez-vous exalté
- Tonifiez vos Fessiers & Jambes
- Améliorez votre coordination

### Zumba



Bouger, danser sur des chorégraphies qui s'inspirent principalement des danses latines.

#### Bénéfices:

- Écoutez les derniers hits latino
- Apprenez les pas les plus stylés
- Laissez-vous aller et dansez