

# PLANNING DES COURS DU 03/07/2017 AU 03/09/2017

| COURS COLLECTIFS |                           |                   |          |                        |        |          |
|------------------|---------------------------|-------------------|----------|------------------------|--------|----------|
|                  | Lundi                     | Mardi             | Mercredi | Jeudi                  | Samedi | Dimanche |
| 10h30            |                           |                   |          |                        | Hit    | Ubound   |
| 18h              |                           |                   |          |                        |        |          |
| 18h30            | Pilates<br>abdos-fessiers |                   |          | Pilates<br>Total barre |        |          |
| 19h              |                           | Abdos<br>fessiers | Ubound   |                        |        |          |
| 19h30            | Power<br>Barre            |                   |          | X55                    |        |          |
| 20h              |                           |                   | Zumba    |                        |        |          |

| SALLE DE VÉLOS |       |          |
|----------------|-------|----------|
|                | Mardi | Mercredi |
| 19h            | /     | Spinning |
| 20h            | /     | Spinning |
| 20h30          | /     | /        |

|       | Lundi | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|-------|-------|---------------------------|-------|----------|--------|
| 10h30 | /     | /     | Reformer<br>intermédiaire | /     | /        | /      |
| 11h30 | /     | /     | /                         | /     | /        | /      |
| 18h   | /     | /     | /                         | /     | /        | /      |
| 18h30 | /     | /     | /                         | /     | /        | /      |
| 19h   | /     | /     | Reformer<br>intermédiaire | /     | /        | /      |

musculation
  cardio
  musculation + cardio
  gym douce

## CARDIO

**SPINNING** : cours sur vélo à pignon fixe. Entraînement de l'endurance ou résistance cardiovasculaire selon le profil de la musique.

**ZUMBA** : cours d'aérobic sur rythmes latino. Simple et fun

**UBOUND** : cours cardio sur mini trampoline, simple et fun. Dépense calorique maximum, excellent pour éliminer la cellulite.

**STEP** : cours chorégraphié sur step, niveau intermédiaire.

## MUSCULATION

**POWER BARRE** : Travail de puissance, endurance et résistance musculaire avec barres et poids.

**ABDOS-FESSIERS** : travail musculaire pour resserrer la sangle abdominale et raffermir cuisses et fessiers.

## MUSCU + CARDIO

**X55** : Unique et extrêmement efficace. On utilise un step et des accessoires pour perdre de la masse graisseuse et se raffermir. Travail en profondeur des jambes et des fesses + travail léger des bras.

**HIT** : High Intensity Training. Cet entraînement fractionné de haute intensité combine des mouvements athlétiques avec des exercices de musculation et de stabilisation. 45' pour être au top ! Pour celles qui n'ont pas le temps.

**POWER STEP** : entraînement fonctionnel et athlétique utilisant une plateforme pour améliorer la puissance cardio-vasculaire et musculaire mais aussi l'agilité et l'équilibre.

## PILATES

**ABDOS FESSIERS** : travail des muscles abdominaux posturaux, des hanches, cuisses et fessiers en « profondeur » et en douceur le tout selon la méthode Pilates. Travail précis, Intense et sécuritaire pour le dos.

**SWISS BALL** : Concept « corps et esprit ». Une bouffée d'oxygène pour votre corps : renforcement des muscles posturaux, étirement des muscles fonctionnels, mobilisation articulaire. Le tout selon la méthode Pilates.

**ZEN GA** : Concept Pilates, zen et yoga. Travail sur la respiration, les fascias et étirements.

**AUTRES** : voir site internet



REJOIGNEZ-NOUS  
SUR FACEBOOK !



tcformfitness  
lestudiopilatesbyjasmine