

CARTE 10 COURS : 80€

COURS COLLECTIFS						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche	
10h					Spinning	
10h30				Yoga		
18h	Pilates tapis abdos-fessiers		Spinning			
18h30		Abdos fessiers				
19h	Circuit training		Hiit			
19h30		Yoga	Spinning			

La semaine du 11 au 17 juillet, pas de cours de Yoga

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.

MUSCULATION

CIRCUIT TRAINING : 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

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.

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.

YOGA : Discipline qui allie activité physique et bien être dans le respect du corps et de l'esprit. Respiration, lâcher prise, relaxation, concentration.