

PLANNING DES COURS 2025



#SOUPLESSE

#LACHERPRISE

#BIENÊTRE



Résultats garantis!

	9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^H 30 - 12 ^H 30	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 15	17 ^H 15 - 17 ^H 45	17 ^H 45 - 18 ^H 15	18 ^H 20 - 19 ^H 00	19 ^H 00 - 19 ^H 45
LUNDI	CIRCUIT RENFO ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	ABDOS ●	FESSIERS ●	angèle VINYASA YOGA	BIKE ●
MARDI	BODY SCULPT ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !		BODY SCULPT ●	CROSS HIIT ●	STRECH MOBILITY ●
MERCREDI	9 ^H 30 - 12 ^H 30	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 30	17 ^H 30 - 18 ^H 15	18 ^H 20 - 19 ^H 00	19 ^H 20 - 20 ^H 00		
	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS ●	PILATES ●	BODY SCULPT ●		
JEUDI	9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^H 30 - 12 ^H 30	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 45	17 ^H 30 - 18 ^H 15	18 ^H 20 - 19 ^H 00	19 ^H 15 - 20 ^H 15	
	PILATES ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BIKE ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	INTERVAL HIIT ●	CROSS HIIT ●	YOGA Celine SOPHROLOGIE & YOGA PRESTATION EXTERNE	
VENDREDI	9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^H 45 - 11 ^H 45	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 30	17 ^H 30 - 18 ^H 15	18 ^H 15 - 20 ^H 00		
	A.F.P ●	YOGA Celine SOPHROLOGIE & YOGA PRESTATION EXTERNE	CROSS HIIT ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES ●	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !		

● Alexis

● Marie

⚠
N'oubliez pas de venir avec

- BASKETS (SEMELLES PROPRES DANS LE SAC)
- SERVIETTE
- CADENAS

BODY SCULPT

Renforcement musculaire de tout le corps avec haltères, élastiques, lests pour tonifier et raffermir.

YOGA Celine SOPHROLOGIE & YOGA

Hatha Yoga, yoga postural qui vise à équilibrer nos énergies, harmonise le corps et l'esprit en douceur grâce à la respiration, réduit le stress, améliore la souplesse et la vitalité.

ABDOS FESSIERS POITRINE

(Fessiers, poitrine) Tonification musculaire des fessiers et des pectoraux. Sangle abdominale, gainage

STRECH MOBILITY

Améliore la mobilité grâce à des assouplissements. Permet d'apporter une meilleure résistance musculaire et facilite la réalisation d'exercices

YOGA angèle VINYASA YOGA

Un yoga dynamique et accessible à tous, mouvements fluides accompagnés par la respiration. Quasi chorégraphique, crée un flux de postures qui se succèdent pour étirer et renforcer les muscles en profondeur

HIIT FIGURE

High Intensity Interval Training. Cours tabata basé sur des figures poids de corps, gestes et mobilités.

CIRCUIT RENFO

Body sculpt avec des ateliers qui s'enchaînent (circuit).

BIKE

Cours cardio-vasculaire sur vélo, tueur de calories, tonifie et galbe cuisses et fessiers !! (Sur réservation, s'adresser à l'accueil)

PILATES

Contrôle de soi, la respiration, la fluidité et la précision du mouvement, le travail du centre du corps.

INTERVAL HIIT

Travail fractionné, périodes intenses de travail suivi de périodes plus calmes. Sculpter son corps et brûler les graisses.

CROSS HIIT

Exercices techniques et fonctionnels à haute intensité sous forme de circuits ludiques