



OUVERT TOUTS LES JOURS DE 6H À 23H
**UNE ÉQUIPE TOUJOURS
 PLUS PROCHE DE VOUS**

PLANNING

COURS FORME

T.A.F.C Tonification musculaire de la taille, des abdominaux, des fessiers et des cuisses.

GYM TRAD Tonification musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans matériel.

CORE TRAINING Cours collectif qui vise à tonifier et renforcer de façon intense les abdominaux, les fessiers ainsi que les muscles du dos.

BODYPUMP Cours collectif avec barres et poids, qui renforce et sculpte l'ensemble du corps. Moyen efficace et rapide pour retrouver la forme et perdre du poids.

GYM DOS Cours collectif de prévention, renforcement, et étirement du dos.

CIRCUIT TRAINING Cours collectif de tonification musculaire qui consiste à enchaîner plusieurs ateliers afin d'améliorer l'endurance et la résistance de l'ensemble du corps

PILATES Renforcement des muscles profonds, posturaux et du maintien. La méthode Pilates est douce, rééquilibrante et respectueuse du corps.

STRETCHING Cours destiné à développer la souplesse et à favoriser la récupération.

ABDOS KILLER Cours de renforcement musculaire de 15 min, sans pause, ciblé uniquement sur la partie abdominale pour une efficacité garantie.

FIT BODY Cours collectif cardio visant à affiner et tonifier la silhouette.

COURS DANCE CARDIO

ZUMBA Cours de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, permettant de brûler des calories dans la joie et la bonne humeur.

COURS DYNAMIQUES

STEP Cours collectif à objectif cardiovasculaire basé sur l'apprentissage de chorégraphies à l'aide d'un step.

SPEED BIKE Cours de cyclisme en salle pour un travail cardiovasculaire au rythme d'une musique entraînante.

BODYCOMBAT Cours cardio et dynamique inspiré des arts martiaux et d'une large variété de disciplines telles que le karaté, la boxe, etc...

BODYATTACK Cours cardio par excellence qui développe endurance et force dans une ambiance électrique.

Pour votre confort :
 Équipez-vous de chaussures dédiées à la pratique sportive en intérieur,
 d'une serviette et de claquettes pour l'accès à l'espace détente.



SUIVEZ-NOUS EN TEMPS RÉEL !

ESPACE FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	CHG SPEED BIKE	CHG STRETCHING	CHG T.A.F.C			
10h30	CHG GYM TRAD	CHG PILATES	CHG GYM DOS	CHG GYM TRAD	CHG PILATES	CHG GYM TRAD
11h15						CHG STRETCHING
12h30	LES MILLS BODYPUMP	CHG SPEED BIKE SPRINT **	CHG CIRCUIT TRAINING	CHG CORE TRAINING **	CHG ABDOS/FESSIERS **	CHG CIRCUIT TRAINING
13h00		CHG ABDOS KILLER ***				
14h30						
15h00						
17h15				CHG PILATES		
18h00	CHG T.A.F.C	CHG GYM TRAD	CHG STEP	ZUMBA ENERGY	LES MILLS BODYATTACK **	
18h30					LES MILLS BODYCOMBAT	
18h45	CHG FIT BODY	LES MILLS BODYATTACK	CHG ABDOS/FESSIERS **	LES MILLS BODYPUMP		
19h00						
19h15			LES MILLS BODYCOMBAT		CHG STRETCHING **	
19h30	CHG SPEED BIKE	LES MILLS BODYPUMP *		CHG FIT BODY		
19h45						
20h00			CHG CIRCUIT TRAINING **			
20h15	CHG ABDOS KILLER ***					

Durée des cours : 45 min, *60 min, **30 min, ***15 min

DES COURS COLLECTIFS ENCADRÉS PAR DES COACHS DIPLÔMÉS