



Lundi

CAF*
12h30 - 13h30

Cycling*
19h - 20h

Mardi

Circuit Training*
12h30 - 13h10

Abdos Flash*
13h10 - 13h30

Boxe*
19h00 - 20h00

Mercredi

Pilates
18h30 - 19h30

Cycling*
19h - 20h

Jeudi

Body Sculpt*
12h30 - 13h30

Boxe*
19h00 - 20h00

Vendredi

Cycling Express*
12h30 - 13h00

Bust It Up*
13h - 13h30

Pilates
18h30 - 19h30

Bust It Up :
Renforcement musculaire sur le haut du corps convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes

Pilates: Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde, on le compare à de la gymnastique douce, un moyen efficace malgré tout pour obtenir la santé et le bien-être

Circuit Training :
Succession de plusieurs exercices qui vont vous permettre d'améliorer votre condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

CAF : Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses abdos fessiers

BodySculpt : Programme axé sur l'endurance et le renforcement musculaire avec ou sans accessoires, permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps

Boxe : enchainements de mouvements de boxe autant technique que pratique qui vous feront travailler tous vos muscles profonds ainsi que votre système cardio vasculaire. Convient aussi bien au débutants qu'aux confirmés