

# #Cours Terrestres

# #Cours Aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>					
10h00-11h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10h15-11h00 <b>LES MILLS RPM</b>		10h00-10h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		10h00-10h45 <b>TOTAL BODY</b>
			10h30-11h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		11h00-11h45 <b>LES MILLS RPM</b>
12h30-13h15 <b>CUISSES, ABDOS, FESSIERS</b>	12h30-13h15 <b>CROSS TRAINING</b>		12h30-13h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30-13h15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
<b>APRÈS-MIDI</b>					
18h00-18h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18h00-18h45 <b>STEP</b>	18h00-18h55 <b>ZUMBA</b>	18h00-18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00-18h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
18h30-19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h45-19h15 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h00-20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	18h30-19h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h00-19h45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
19h00-19h45 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00-19h45 <b>CROSS BOXING</b>	19h15-20h00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19h15-20h15 <b>KETTLEBELL TRAINING</b>		
19h45-20h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>			19h30-20h15 <b>LES MILLS RPM</b>		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>					
			10h00-10h45 <b>AQUA GYM</b>	10h00-10h45 <b>AQUA BIKE</b>	
11h00-11h45 <b>AQUA GYM</b>	11h00-11h45 <b>AQUA BIKE</b>			11h00-11h30 <b>AQUA BOXING</b>	11h00-11h45 <b>AQUA TRAINING</b>
12h30-13h15 <b>AQUA BIKE</b>	12h30-13h00 <b>AQUA TONIC</b>		12h30-13h15 <b>AQUA TRAINING</b>		
<b>APRÈS-MIDI</b>					
18h00-18h30 <b>AQUA BOXING</b>	18h00-18h30 <b>AQUA TONIC</b>	18h00-18h45 <b>AQUA BIKE</b>	18h00-18h45 <b>AQUA GYM</b>	18h00-18h45 <b>AQUA TRAINING</b>	
18h45-19h15 <b>AQUA TONIC</b>	19h00-19h45 <b>AQUA TRAINING</b>	19h00-19h45 <b>AQUA GYM</b>	18h45-19h15 <b>AQUA BOXING</b>		
19h30-20h15 <b>AQUA GYM</b>			19h30-20h15 <b>AQUA BIKE</b>		

**LES MILLS BODYPUMP** Cours de renforcement musculaire généralisé pré-chorégraphié

**CROSS BOXING** Cours d'entraînements croisés à haute intensité intégrant des mouvements de sports de combat (karaté, boxe...)

**LES MILLS BODYCOMBAT** Cours de cardio et de renforcement à base de mouvement de sport de combat

**ABDOS FESSIERS** Cours de renforcement musculaire ciblé sur les abdos et les fessiers

**LES MILLS BODYATTACK** Cours d'entraînement à l'endurance et la force dans une ambiance électrique

**CROSS TRAINING** Cours de haute intensité pour augmenter votre condition physique

**LES MILLS RPM** Cours cardio pré-chorégraphié sur vélo

**STEP** Cours cardio-choregraphié en musique en utilisant une marche

**LES MILLS BODYBALANCE** Cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie

**KETTLEBELL TRAINING** Cours visant à apprendre la technique, améliorer la condition physique

**ZUMBA** Cours chorégraphié en musique latine

**TOTAL BODY** Cours complet qui combine du cardio, du renforcement musculaire et du stretching

**AQUA BIKE** Cours cardio, permettant d'affiner sa silhouette notamment le bas du corps grâce à la résistance de l'eau

**AQUA TRAINING** Cours constitué d'une succession rapide d'ateliers variés pour tonifier son corps et gagner en robustesse

**AQUA GYM** Cours indémodable ultra-complet pour entretenir en douceur son capital santé et bénéficier des bienfaits de l'eau

**AQUA TONIC** Cours complet pour sculpter son corps et tous les muscles avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle

**AQUA BOXING** Cours de sports de combat permettant de développer l'endurance cardiovasculaire et musculaire

En route pour la forme !