

#Cross Training

#Fitness

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45 HBX MOVE				10h00-10h45  CROSS TRAINING	10h00-10h45 LES MILLS CEREMONY
11h00-11h45 HBX MOVE DÉBUTANT					11h00-11h45 HBX BOXING
	12h30-13h15 LES MILLS CEREMONY		12h30-13h15 HBX BOXING	12h30-13h15 HBX MOVE	
		18h15-19h00 HBX BOXING		18h15-19h00 HBX MOVE	
	19h00-19h45 LES MILLS CEREMONY	19h15-20h00 LES MILLS CEREMONY		19h00-19h45 HBX FUSION	
	20h00-20h45 HBX MOVE				

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h15-11h00 LES MILLS RPM		9h45-10h45 CUISSES, ABDOS, FESSIERS, STRETCHING		
	11h00-11h45 STRETCHING				11h00-11h45 LES MILLS RPM
12h30-13h15 CUISSES, ABDOS, FESSIERS			12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP		
18h15-19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h15-19h15  STEP	18h00-19h00 DANSE	18h15-19h00 LES MILLS BODYCOMBAT		
19h00-19h45 LES MILLS RPM	19h15-20h00 CUISSES, ABDOS, FESSIERS	19h00-19h45 TRIOGYM	19h00-19h45 LES MILLS BODYPUMP	19h00-19h45 STRETCHING	
19h45-20h30 BODY ATTITUDE			19h45-20h30 BODY ATTITUDE		

HBX MOVE

Cours fonctionnel autour des sangles de suspension TRX, exploitant les principes d'entraînement à poids de corps



CROSS TRAINING

Cours de haute intensité pour augmenter votre condition physique

HBX FUSION

Entraînement fonctionnel utilisant différents matériels, sollicitant mobilité, force, endurance, vitesse et agilité

LES MILLS CEREMONY

Entraînement fonctionnel, de 45 minutes, en 8 stations, qui combine efficacement un travail de force pour tout le corps, de cardio et d'agilité.

HBX BOXING

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

LES MILLS BODYPUMP

Cours de renforcement musculaire généralisé pré-chorégraphié

LES MILLS BODYCOMBAT

Cours de cardio et de renforcement à base de mouvement de sport de combat

BODY ATTITUDE

Cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie

LES MILLS RPM

Cours cardio pré-chorégraphié sur vélo

DANSE

Cours chorégraphié en musique latine

CUISSES, ABDOS FESSIERS

Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, abdos et fessiers



STEP

Cours cardio-chorégraphiés en musique en utilisant une marche

STRETCHING

Cours cardio-chorégraphié en musique en utilisant une marche

TRIOGYM

Cours complet et efficace, 15 min de cardio fitness, 15 min de renforcement musculaire haut du corps et 15 minutes abdos stretching

**PENSEZ À RÉSERVER
VOTRE PLACE EN LIGNE**



#Aqua

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45  AQUA GYM	10h00-10h45  AQUA BIKE		10h00-10h45  AQUA GYM	10h00-10h45  AQUA BIKE	
11h00-11h45  AQUA MIX	11h00-11h45  AQUA GYM		11h00-11h45  AQUA GYM	11h00-11h45  AQUA GYM	
	12h30-13h15  AQUA MIX		12h30-13h15  AQUA TRAINING		
18h15-19h00  AQUA WORK	18h15-19h00  AQUA DYNAMIC	18h15-19h00  AQUA MIX	18h15-19h00  AQUA TRAINING		
19h15-20h00  AQUA MIX	19h15-20h00  AQUA TRAINING	19h15-20h00  AQUA WORK	19h15-19h45  AQUA DYNAMIC		

#Pilates

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h20-10h15 PILATES SENIOR	9h00-9h55 PILATES NIVEAU 2		9h00-9h55 PILATES NIVEAU 2	
11h00-11h55 PILATES NIVEAU 1		10h00-10h55 PILATES NIVEAU 1		10h00-10h55 PILATES DÉBUTANT	
		11h00-11h55 PILATES SENIOR	11h00-11h55 PILATES DÉBUTANT	11h00-11h55 PILATES DÉBUTANT	
		18h50-19h45 PILATES NIVEAU 1		18h00-19h00 PILATES DÉBUTANT	
		19h50-20h45 PILATES NIVEAU 2			



AQUA BIKE

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



AQUA DYNAMIC

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



AQUA TRAINING

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



AQUA MIX

Mélange d'aquabike et d'aquatic pour un travail optimal cardio et renforcement musculaire



AQUA GYM

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



AQUA WORK

Cours de renforcement musculaire dans l'eau avec élastique et frites pour une meilleure sensation

Le Pilates : C'est une méthode de **renforcement des muscles posturaux** accessible à tous, pour le bien être physique et mental. **Les bienfaits sont nombreux** : Lutter contre le mal de dos, renforcer les abdominaux et le périnée, améliorer la posture (mieux se tenir), se détendre (travail sur la respiration)

Yoga : le confort et la stabilité dans la posture de yoga implique **un juste effort d'équilibre entre le corps et l'esprit** dans la fermeté, l'aisance de la douceur. Egalement, il induit toute la vigilance du pratiquant dans le lâcher prise mental et émotionnel « ici et maintenant ».

En route pour la forme !



📍 Rue Georges Charpak - 79200 Châtillon sur Thouet
 📞 07 71 01 47 41
 ✉ contact@lasalle149.fr
 📱 /lasalle149 📷 la_salle149

Nos horaires d'ouverture
 Présence des coaches, du lundi au vendredi de 9h à 21h
 et le samedi de 9h à 12h30
 Accès libre 6h à 23h. 7j/7 en fonction des abonnements