

PROGRAMME DES COURS

STUDIO PRINCIPAL

⚠ Attention! Tous les cours avec prof. sont sur réservation via notre site web newathletic.ch

⌚ Ce symbole désigne les cours donnés sur écran géant (sans prof.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00			LES MILLS BODYBALANCE				
8H30	LES MILLS CORE				LES MILLS BODYPUMP		
9H15		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CORE			
9H30	COURS STRETCH					LES MILLS BODYPUMP	
10H00				LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT
11H00						LES MILLS CORE	
11H15			LES MILLS SH'BAM		LES MILLS CORE		LES MILLS SH'BAM
12H15		LES MILLS GRIT	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS GRIT
13H30	LES MILLS CORE		LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
14H00				LES MILLS BODYCOMBAT			
15H00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP		
16H30					LES MILLS BODYBALANCE		
17H00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CORE		COURS PILATES			
18H15		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS SH'BAM		
18H30	LES MILLS CORE			LES MILLS GRIT			
19H00							
19H15	LES MILLS BODYPUMP			COURS AFC			
19H30		LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA				

Les cours sont sous réserve de modifications.

COURS: ⌚ **AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses. ⌚ **BODYBALANCE**, association des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates. ⌚ **BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défouleur qui s'inspire des arts martiaux. ⌚ **BODYPUMP**, entraînement de musculation à charge variable, en groupe et en musique (45 min. pour le cours de bodypump du jeudi à 12h15). ⌚ **CORE**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers. ⌚ **JUMP**, cours cardio sur un trampoline (sur réservation via notre site web). ⌚ **PILATES**, cours de renforcement des muscles internes. ⌚ **SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance. ⌚ **STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité. ⌚ **ZUMBA**, Venez comme vous êtes. Déhancez-vous de tout votre cœur.

ENTRAÎNEMENT: ⌚ **GRIT**, haute intensité en interval training: Cardio / Strength / Athletic.

STUDIO BIKE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00		LES MILLS THE TRIP		LES MILLS RPM			
9H15	LES MILLS RPM						
9H30							LES MILLS THE TRIP
10H00					LES MILLS RPM		
10H30	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM	LES MILLS THE TRIP				
11H00				LES MILLS THE TRIP			
12H15	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS THE TRIP	LES MILLS THE TRIP	
14H00		LES MILLS RPM					
16H30				LES MILLS THE TRIP			
18H00		LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM	LES MILLS THE TRIP			
18H15	LES MILLS RPM						
19H00				LES MILLS RPM			
19H15		LES MILLS THE TRIP					
19H30	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS THE TRIP		

⌚ **RPM**, le programme de cyclisme en salle.

⌚ **THE TRIP**, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

PISCINE

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30		COURS AQUABIKE					
9H15	COURS AQUABIKE			COURS AQUAWORX			
9H30		COURS AQUATONIC	COURS AQUABIKE				
10H00				COURS AQUABIKE	COURS AQUAWORX		
12H15	COURS AQUAWORX				COURS AQUABIKE		
17H00		COURS AQUABIKE		COURS AQUAWORX			
17H45				COURS AQUABIKE			
18H00	COURS AQUATONIC						
18H15			ZUMBA				
18H45	COURS AQUABIKE						
19H00		COURS AQUAJUMP					

⌚ **AQUABIKE**, des vélos dans l'eau et du fun. ⌚ **AQUAJUMP**, des trampolines dans l'eau. ⌚ **AQUATONIC**, travail en piscine dynamique sans matériel. ⌚ **AQUAWORX**, de la musculation dans la piscine, avec des outils tels que frite et haltères. ⌚ **AQUAZUMBA**, mélange d'entraînement et de danse en piscine.