

PROGRAMME DES COURS

STUDIO BIKE

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
8:00			LES MILLS BODYBALANCE				
8:30	LES MILLS CORE				LES MILLS BODYPUMP		
9:15		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CORE			
9:30	COURS STRETCH					LES MILLS BODYPUMP	
10:00				LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT
11:00						LES MILLS CORE	
11:15			LES MILLS SH'BAM		LES MILLS CORE		LES MILLS SH'BAM
12:15		LES MILLS GRIT	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS GRIT
13:30	LES MILLS CORE		LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
14:00				LES MILLS BODYCOMBAT			
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP		
16:30					LES MILLS BODYBALANCE		
17:00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CORE					
18:15		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS SH'BAM		
18:30	LES MILLS CORE			LES MILLS GRIT			
19:15	LES MILLS BODYPUMP			COURS AFC			
19:30		LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA				

Les cours sont sous réserve de modifications.

COURS: **60 AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses. **60 BODYBALANCE**, association des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates. **60 BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défoulant qui s'inspire des arts martiaux. **60 BODYPUMP**, entraînement de musculation à charge variable, en groupe et en musique (45 min. pour le cours de bodypump du jeudi à 12h15). **30 CORE**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers. **45 SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance. **60 STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité. **60 ZUMBA**, Venez comme vous êtes. Déhanchez-vous de tout votre cœur.

ENTRAÎNEMENT: **30 GRIT**, haute intensité en interval training: Cardio/Strength/Athletic.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00		LES MILLS THE TRIP		LES MILLS RPM			
9:15	LES MILLS RPM			LES MILLS RPM			
9:30							LES MILLS THE TRIP
10:00					LES MILLS RPM		
10:30	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM	LES MILLS THE TRIP				
11:00				LES MILLS THE TRIP			
12:15	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS THE TRIP	LES MILLS THE TRIP	
14:00		LES MILLS RPM					
16:30				LES MILLS THE TRIP			
18:00		LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM	LES MILLS THE TRIP			
18:15	LES MILLS RPM						
19:00				LES MILLS RPM			
19:15		LES MILLS THE TRIP					
19:30	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS THE TRIP		

45 RPM, le programme de cyclisme en salle.

45 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
9:15	COURS AQUABIKE			COURS AQUAWORX			
9:30		COURS AQUATONIC	COURS AQUABIKE				
10:00				COURS AQUABIKE	COURS AQUAWORX		
12:15	COURS AQUAWORX				COURS AQUABIKE		
18:00	COURS AQUATONIC	COURS AQUAWORX		COURS AQUABIKE			
18:15			ZUMBA				
18:45	COURS AQUABIKE						

45 AQUABIKE, des vélos dans l'eau et du fun. **30 AQUATONIC**, travail en piscine dynamique sans matériel. **30 AQUAWORX**, de la musculation dans la piscine, avec des outils tels que frite et haltères. **45 AQUAZUMBA**, mélange d'entraînement et de danse en piscine.