PROGRAMME DES COURS

STUDIO BIKE

STUDIO PRINCIPAL



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8400			O BODYBALANCE				
8H30	O CORE				Address Consump RENFORT		
91115		LesMILLS BODYPUMP	Lesmills BODYCOMBAT	MOBILITÉ			
9H30	STRETCH					LesMills BODYPUMP	
10H00				O BODYBALANCE	BALANCE		Lesmills BODYCOMBAT
111100						O CORE	
111115			O SH'BAM		O CORE		O SH'BAM
12H15		CARDIO	O CORE	O BODYPUMP			
13H30	O CORE		O BODYBALANCE	O BODYCOMBAT		O BODYBALANCE	○ BODYPUMP
15H00	O BODYCOMBAT	O BODYBALANCE	O BODYPUMP	O CORE	O BODYPUMP		
17H00	O BODYBALANCE	O CORE			O BODYBALANCE		
18H00				MOBILITÉ			
18H15		LESMILLS BODYCOMBAT	ACMAIL FRANK COMMANY RENFORT		O SH'BAM		
18H30	ABDOS RUSH						
18145				CARDIO			
19H15	LesMILLS BODYPUMP						
19H30		BALANCE	3 ZVMBA	Abbrill Fitness Cossonary AFC			

COURS SIGNATURE AFC, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses. ABDOS RUSH, travail à 360° sur la ceinture abdominale. CARDIO, entrainement cardiovasculaire motivant, intense et explosif. MOBILITÉ, mouvements simples et fonctionnels dans l'espace pour améliorer sa mobilité. RENFORT, entrainement musculaire général avec des poids pour améliorer sa tonicité et sa condition physique. BALANCE, Mouvements fluides et calmes en musique, inspirés majoritairement du Yoga. STRETCH, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité.

COURS LICENCE © BODYBALANCE, association des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates. **® BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défoulant 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 abodominale, le dos et les fessiers. **® SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance. **® ZUMBA**, Venez comme vous êtes. Déhanchez-vous de tout votre coeur.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
98		OTHE TRIP		O RPM			
91115	CYCLE &						
9H30							OTHE TRIP
10H00				CYCLE &	O RPM		
10H30	OTHE TRIP	O RPM	OTHE TRIP				
111111111111111111111111111111111111111				OTHE TRIP			
12H15	OTHE TRIP				OTHE TRIP	OTHE TRIP	
14H00		O RPM					
16H30				OTHE TRIP			
18H00		OTHE TRIP	○ RPM	OTHE TRIP			
18H15	CYCLE &						
19H00			CYCLE &	O RPM			
19H15		OTHE TRIP					
19H30	OTHE TRIP				OTHE TRIP		

COURS SIGNATURE (3) **CYCLE,** entrainement sur un vélo, varié et dynamique pour griller un max de calories et améliorer son pédalage.

COURS LICENCE PPM, le programme de cyclisme en salle. THE TRIP, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

PISCINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	AQUABIKE						
9H30		AQUATONIC	AQUABIKE				
10H00				AQUAWORX	AQUAWORX		
12H15	AQUAWORX				AQUABIKE		
18H00	AQUATONIC	AQUAWORX					
18H15			SOUN BA	AQUABIKE			
18H45	AQUABIKE						

COURS SIGNATURE (a) AQUABIKE, des vélos dans l'eau et du fun. (a) AQUATONIC, travail en piscine dynamique sans matériel. (b) AQUAWORX, de la musculation dans la piscine, avec des outils tels que frite et haltères.

COURS LICENCE (6) AQUAZUMBA, mélange d'entrainement et de danse en piscine.