

PROGRAMME DES COURS

STUDIO PRINCIPAL

⚠ Attention! Tous les cours avec prof. sont sur réservation via notre site web newathleticfitness.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				RENFORT		
9H15		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	MOBILITÉ			
9H30	STRETCH					LES MILLS BODYPUMP	
10H00					BALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT
11H00				LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS CORE	
11H15			LES MILLS SH'BAM		LES MILLS CORE		LES MILLS SH'BAM
12H15			LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP			
13H30	LES MILLS CORE		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
15H00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP		
17H00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CORE			LES MILLS BODYBALANCE		
18H15		LES MILLS BODYCOMBAT	RENFORT	MOBILITÉ	LES MILLS SH'BAM		
18H30	ABDOS RUSH						
19H15	LES MILLS BODYPUMP		ZUMBA	AFC			
19H30		BALANCE					

Les cours sont sous réserve de modifications.

COURS SIGNATURE 60' **AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses. 30' **ABDOS RUSH**, travail à 360° sur la ceinture abdominale. 45' **MOBILITÉ**, mouvements simples et fonctionnels dans l'espace pour améliorer sa mobilité. 45' **RENFORT**, entraînement musculaire général avec des poids pour améliorer sa tonicité et sa condition physique. 60' **BALANCE**, Mouvements fluides et calmes en musique, inspirés majoritairement du Yoga. 60' **STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité.

COURS LICENCE 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. 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' **ZUMBA**, Venez comme vous êtes. Déhanchez-vous de tout votre cœur.

STUDIO BIKE

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

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

COURS SIGNATURE 45' **CYCLE**, entraînement sur un vélo, varié et dynamique pour griller un max de calories et améliorer son pédalage.

COURS LICENCE 45' **RPM**, le programme de cyclisme en salle. 45' **THE TRIP**, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

CROSSTRAINING

Profitez de notre espace de CrossTraining en «Open Gym»

Il est accessible en tout temps et gratuitement pour les membres du club. Cette zone est réservée pendant les cours de Circuit Training, les cours Séniors, et les séances privées de small group training. Entraînez-vous seul ou rejoignez-nous pour des entraînements variés et intenses !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30		SÉNIOR					
10H00	CIRCUIT TRAINING						
12H15		CIRCUIT TRAINING					
18H00	SÉNIOR						
18H30		CIRCUIT TRAINING					

SÉNIOR, santé, bien-être, socialisation et mouvement. Joignez-vous à nous pour une expérience enrichissante!

CIRCUIT TRAINING, relevez le défi! Un entraînement intense et varié qui combine des exercices de force, d'endurance et de mobilité dans un espace de CrossTraining dynamique.