



# PROGRAMME DES COURS 2025

## STUDIO PRINCIPAL



Attention! Tous les cours avec prof. sont sur réservation via notre site web [newathleticfitness.ch](http://newathleticfitness.ch)

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00							
8:30							
9:15							
9:45							
10:00							
11:00							
11:15							
12:15							
13:30							
15:00							
17:00							
18:15							
18:45							
19:00							
19:15							
19:45							

Les cours sont sous réserve de modifications.


**COURS SIGNATURE** **AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses. **BALANCE**, Mouvements fluides et calmes en musique, inspirés majoritairement du Yoga. **CARDIO**, Cours explosif, idéal pour améliorer votre forme physique et brûler un maximum de calories. **FIGHT**, Renforcement et cardio inspirés des entraînements de sports de combat. **MOBILITÉ**, mouvements simples et fonctionnels dans l'espace pour améliorer sa mobilité. **RENFORT**, entraînement musculaire général avec des poids pour améliorer sa tonicité et sa condition physique. **STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité. **YOGA**, Le Hatha Yoga combine postures et respiration pour harmoniser corps et esprit.


**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. **CORE**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers. **SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance.

## STUDIO BIKE

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

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

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

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

## STUDIO CROSSTRAINING

**Profitez de notre espace de CrossTraining en « Open Gym »!**

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

L'objectif des cours en zone de CrossTraining est de vous apprendre à utiliser le matériel qui s'y trouve et de vous fournir de nouvelles idées d'entraînement.

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

**CIRCUIT SOFT**, entraînement orienté sénior visant santé, bien-être, bonne ambiance et mouvement. Joignez-vous à nous 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.