

# PROGRAMME DES COURS 2025

Du lundi 30 juin au  
dimanche 31 août

## 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             |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 8H00  |                       |                                  | LES MILLS BODYBALANCE |                       |                                  |                       |                      |
| 8H30  | LES MILLS CORE        |                                  |                       |                       | Booty                            |                       |                      |
| 9H15  |                       | LES MILLS BODYPUMP               | LES MILLS BODYCOMBAT  | YOGA                  |                                  |                       |                      |
| 9H30  | STRETCH               |                                  |                       |                       |                                  | LES MILLS BODYPUMP    |                      |
| 10H00 |                       |                                  |                       |                       | ABOLIT Fitness Center<br>BALANCE |                       | LES MILLS BODYCOMBAT |
| 11H00 |                       |                                  |                       | LES MILLS BODYBALANCE |                                  |                       |                      |
| 11H15 |                       |                                  | LES MILLS SH'BAM      |                       | LES MILLS CORE                   | LES MILLS BODYBALANCE | LES MILLS BODYPUMP   |
| 12H15 |                       |                                  | LES MILLS CORE        | LES MILLS BODYPUMP    |                                  |                       |                      |
| 13H30 | LES MILLS CORE        |                                  | LES MILLS BODYBALANCE | LES MILLS BODYCOMBAT  |                                  |                       |                      |
| 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 SH'BAM                 |                       |                      |
| 18H30 | LES MILLS CORE        |                                  |                       |                       |                                  |                       |                      |
| 19H00 |                       |                                  | YOGA                  | Booty                 |                                  |                       |                      |
| 19H15 | LES MILLS BODYPUMP    |                                  |                       |                       |                                  |                       |                      |
| 19H30 |                       | ABOLIT Fitness Center<br>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. (60') BALANCE, Mouvements fluides et calmes en musique, inspirés majoritairement du Yoga. (30') CARDIO, Cours explosif, idéal pour améliorer votre forme physique et brûler un maximum de calories. (45') FIGHT, Renforcement et cardio inspirés des entraînements de sports de combat. (30') MOBILITÉ, mouvements simples et fonctionnels dans l'espace pour améliorer sa mobilité. (30') RENFORT, entraînement musculaire général avec des poids pour améliorer sa tonicité et sa condition physique. (60') STRETCH, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité. (60') YOGA, Le Hatha Yoga combine postures et respiration pour harmoniser corps et esprit.

**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.

## STUDIO BIKE

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

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans. ins.

**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  |              | CIRCUIT SOFT |          |                  |          |        |          |
| 10H00 |              |              |          |                  |          |        |          |
| 12H15 |              |              |          |                  |          |        |          |
| 18H00 | CIRCUIT SOFT |              |          |                  |          |        |          |
| 18H30 |              |              |          | 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.