



PLANNING

OUVERT : LUNDI - VENDREDI 8H30 21H / WEEKEND 9H 13H

LES MILLS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00	BIKE *	YOGA *	TRX *	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP *
12H30	LES MILLS BODYPUMP *	STEP *	TRX *	BIKE *	LES MILLS BODYBALANCE
14H30			YOGA PARENTS/ENFANTS *		
16H			CIRCUIT KIDS		
18H15	TRX *	LES MILLS BODYBALANCE	BIKE *	LES MILLS BODYPUMP *	CARDIO MIX
19H15	STEP *	LES MILLS BODYPUMP *	TRX *	BIKE *	ZUMBA
20H15	LES MILLS BODYBALANCE	BIKE *	LES MILLS BODYPUMP *	TRX *	

*SUR RESERVATION / planning sous réserve de modifications

**LES MILLS
BODYBALANCE**

Renforcement ceinture abdominale / souplesse
Réduction du stress.
Mélange de Yoga Tai Chi Pilates

TRX

Entraînement au poids de corps avec des
sangles suspendues
Revisite d'exercices traditionnels

**LES MILLS
BODYPUMP**

Travailler l'ensemble du corps avec une barre de
musculature
Entraînement complet / brûler des calories /
modeler et tonifier le corps entier.

STEP

Cours chorégraphiés en musique sur une
marche

BIKE

Cours de vélo en salle sur une musique
énergisante

ZUMBA

Cours chorégraphiés s'inspirant
principalement des danses latines

CIRCUIT KIDS

Cours de renforcement musculaire, cardio,
mobilité et coordination.
Sous forme ludique à partir de 9 ans.

CARDIO MIX

Cours de fitness de haute énergie, avec
des mouvements adaptés à tous.
Mélange de mouvement athlétique
(course, fentes ...) et d'exercices de
renforcement (squats, abdos...)