PLANNING STUDIO FITNESS 2024

À PARTIR DU 2 JANVIER 2024

GYM'FIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LesMills BODYPUMP 09H30-10H30 60'	FACT 09H30-10H30 60'		PILATES 09H30-10H30 60'	LesMills RPM 09H30-10H15 45'	PILATES 09h30-10h30 60'
STRETCHING 10H30-11H30 60'	LesMills BODYBALANCE 10H30-11H30 60'		YOGA 10H30-11H30 60'	STRETCHING 10H30-11H30 60'	YOGA 10h30-11h30 60'
FACT 12H30-13H30 60'	PILATES 12H30-13H30 60'	FONCTIONNAL TRAINING 12H30-13H00 30'	LesMills BODYBALANCE 12H30-13H30 60'	LesMills BODYPUMP 12H30-13H30 60'	
CROSS 12H30-13H30 60'	LesMills sprint 12H30-13H00 30'	ABDOS 13H00-13H30 30'	LesMills RPM 12H30-13H15 45'		
LesMills RPM 17H30-18H15 45'					
LesMills BODYPUMP 17H30-18H30 60'	PILATES 17H30-18H30 60'	BODY SCULPT 17H30-18H30 60'	FACT 17H30-18H30 60'	LesMills RPM 17H30-18H15 45'	
LesMills sprint 18H30-19H00 30'	CROSS 17H30-18H30 60'	LesMills sprint 18H30-19H00 30'	LesMills RPM 17H30-18H15 45'	STEP 1 17H30-18H30 60'	
ABDOS 18H30-19H00 30'	LesMills BODYBALANCE 18H30-19H30 60'	STEP 2 18H30-19H30 60'	LesMills BODYPUMP 18H30-19H30 60'	PILATES 18H30-19H30 60'	
AERODANCE 19H00-20H00 60'	LesMills RPM 18H30-19H15 45'	LesMills BODYBALANCE 19H30-20H30 60'	CROSS 18H30-19H30 60'	FONCTIONNAL TRAINING 18H30-19H30 60'	
CROSS 19H00-20H00 60'	YOGA 19H30-20H30 60'		STRETCHING 19H30-20H30 60'		

PLANNING SOUS RESERVE DE MODIFICATION

PLANNING STUDIO FITNESS 2024

À PARTIR DU 2 JANVIER 2024

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	**ABDOS**	Un cours de 30 min pour renforcer l'ensemble de la ceinture abdominale.	**BODY SCULPT**	Un cours de renforcement généralisé utilisant différents types de matériels (haltères, élastiques, step...) améliorant votre tonicité et votre endurance musculaire.
	FACT	Un cours qui va vraiment tonifier vos fesses, vos cuisses, vos abdominaux et votre taille.	LesMills BODYPUMP	BODYPUMP™ est le cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP™ vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante.
CARDIO-TRAINING	**STEP**	Cours de fitness chorégraphiés pleins d'énergie utilisant une plateforme amovible. Chaque début de mois: une nouvelle chorégraphie. STEP 1 niveau débutant STEP 2 niveau intermédiaire/avancé	**AERODANCE**	Cours de fitness chorégraphiés hyper fun, qui rend démentiellement accro. Venez juste avec une attitude joueuse, un esprit ouvert et un sourire malicieux.
	CROSS	CROSS TRAINNING est un entraînement en extérieur par intervalles de haute intensité (HIIT). Alternant des pics d'effort et des pauses de récupération, il permet de brûler un maximum de calories en utilisant différents matériels.	**FONCTIONNAL TRAINING**	FONCTIONNAL TRAINING est un entrainement qui améliore différentes qualités physiques tels que la mobilité, la force, l'explosivité, la forme cardiovasculaire, la vitesse ou encore l'agilité. Cet entraînement utilise un ensemble d'exercices vous permettant d'améliorer votre condition physique avec des résultats rapides.
VELO	LesMills RPM	RPM™ est un cours de vélo de 45 minutes en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.	LesMills sprint	LES MILLS SPRINT™ est un cours de 30 minutes en Interval Training de haute intensité (H.I.I.T.), qui utilise un vélo indoor pour obtenir très vite des résultats.
ZEN	**PILATES**	Le cours de PILATES est une méthode de renforcement musculaire en profondeur améliorant la posture et la tonicité.	LesMills BODYBALANCE	BODYBALANCE™ est un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.
	STRETCHING	Le stretching est un cours améliorant votre souplesse et votre mobilité en utilisant des mouvements d'étirements et de la relaxation	**YOGA**	Un cours utilisant les postures de YOGA améliorant force, souplesse et bien être.

PLANNING STUDIO VELO 2024

À PARTIR DU 2 JANVIER 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06h30	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint		
07h30	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM
08h30	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint
09h30	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM
10h30	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint
11h30			LesMills sprint		LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM
12h30	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint
14h00	LesMills RPM		LesMills RPM		LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint
15h00	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM
16h00	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint
17h30	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint	
18h00							LesMills RPM
18h30	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills sprint	LesMills sprint	LesMills RPM	
19h00	LesMills RPM		LesMills RPM	LesMills RPM	LesMills sprint		LesMills sprint
19h30		LesMills sprint			LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM
20h00	LesMills sprint	LesMills RPM	LesMills sprint	LesMills RPM			

LesMills RPM — RPM™ est un cours de vélo de 45 minutes en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.

LesMills sprint — LES MILLS SPRINT™ est un cours de 30 minutes en Interval Training de haute intensité (H.I.I.T.), qui utilise un vélo indoor pour obtenir très vite des résultats.

Cours sur écran vidéo

Cours avec coach

PLANNING SOUS RESERVE DE MODIFICATION