

PLANNING ACTIVITÉS

Cours collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 - 13h00	RPM	CAF	HIIT	Body Balance	Body Pump
18h15 - 19h00	Body Pump	Body Balance	Sh'bam	RPM	HIIT
19h15 - 20h00	Sh'bam (30')	RPM	CAF	Body Pump	Body Balance

- **Body Pump** : Cours avec des mouvements de renforcement musculaire sur un rythme entraînant, afin de tonifier et sculpter votre corps tout en brûlant des calories.
- **RPM** : Du cyclisme en salle au rythme d'une musique entraînante. Préparez vous à vivre un entraînement complet sur un vélo. Parfait pour travailler l'endurance et supprimer les kilos
- **Sh'Bam** : Cours de danse avec des chorégraphies simples, joyeuses, intenses. Vous allez y transpirer en souriant.
- **Body Balance** : Associe le yoga, le tai-chi et le pilate en vue d'acquérir force, flexibilité, concentration et calme.
- **HIIT - High-intensity Interval training** : Un entraînement intensif, idéal pour se muscler rapidement et améliorer son endurance afin de brûler des graisses en un temps record.
- **CAF - Cuisse Abdos Fessier** : Raffermer et tonifier votre ventre, cuisses et fessiers. Excellent pour avoir un ventre plat et des fesses fermes.