

# FITNESS

## Horaires des cours collectifs

S'inscrire



**TOTAL BODY CORE**

TBC est un cours qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Un sport intensif, qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.



**HIIT**

Méthode d'entraînement fractionné de haute intensité. Une séance est composée d'une alternance de périodes d'effort très intenses et de récupération. Les exercices sont généralement en poids de corps, et exécutés tous ensemble.



**LEGS WORKOUT**

Exercices alternés au sol et debout pour renforcer les fessiers, cuisses et mollets et obtenir des jambes toniques et dynamiques. Ce cours est composé d'exercices, avec ou sans matériel.



**CIRCUIT TRAINING**

Challengez-vous avec nos circuits training ! Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sur un rythme développant les capacités aérobies.



**PILATES**

Méthode de gymnastique douce permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la protection de la colonne vertébrale. Se pratique au sol, avec utilisation de petit matériel.



**RUNNING**

Activité accessible à tous et conviviale aux nombreux bienfaits pour la santé : renforcement du système cardio-vasculaire, brûlage de calories, renforcement musculaire, souplesse, agilité, défolement et relaxation.

  



**SKILLBIKE**

Méthode d'entraînement intensif en groupe, sur vélo fixe ergonomique, le skillBike permet d'allier une forte stimulation cardio-respiratoire, à un renforcement complet des membres inférieurs.



**STRETCHING**

Longtemps cantonné à la préparation physique des sportifs, le stretching est aujourd'hui considéré comme une activité sportive à part entière.



**YOGA**

Une discipline qui allie postures physiques, exercices de respiration et de méditation. Le cours offre une combinaison de différents types de yoga : Hatha, Vinyasa et Yin Yoga.



**BOXE**

Boxe française, alternée au cardio training pour travailler votre technique tout en brûlant un maximum de calories. Renforcez votre tonicité musculaire, votre coordination, et votre vitesse.



**CORE POWER**

Cours de haute intensité ciblant vos abdos, en y mêlant du renforcement musculaire. Pour les passionnés de circuit training qui veulent ajouter une dimension supplémentaire à leurs exercices.



**UPPER BODY**

Solliciter le travail des muscles du haut du corps biceps, triceps, dos, pectoraux et épaules. Ce cours te permet de renforcer les muscles en profondeur et notamment le bas du dos.

Type de formation
<span style="color: blue;">■</span> Renforcement musculaire
<span style="color: red;">■</span> Cardio training
<span style="color: green;">■</span> Bien-être
* Heure de début du cours



Réservez une séance gratuite en scannant le QR code ou en nous contactant au 058 400 36 31.

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07h - 08h					
08h - 09h					
09h - 10h					
10h - 11h					
11h - 12h					
12h - 13h	*12H10 TOTAL BODY CORE 45' <span style="color: blue;">●</span>	*12H10 UPPER BODY 45' <span style="color: blue;">●</span>	*12H10 LEGS / RUNNING 45' <span style="color: red;">●</span>	*12H10 PILATES 45' <span style="color: blue;">●</span>	*12H10 SKILLBIKE 30' <span style="color: red;">●</span>
13h - 14h	*13H STRETCHING 30' <span style="color: green;">●</span>	*13H SKILLBIKE 30' <span style="color: red;">●</span>	*13H CORE POWER 30' <span style="color: blue;">●</span>	*13H CIRCUIT TRAINING 30' <span style="color: blue;">●</span>	*12H45 BOXE 45' <span style="color: red;">●</span>
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h		*17H30 BOXE 45' <span style="color: blue;">●</span>	*17H30 HIIT 45' <span style="color: blue;">●</span>		
18h - 19h	*18H YOGA 60' <span style="color: green;">●</span>	*18H20 SKILLBIKE 45' <span style="color: red;">●</span>	*18H15 STRETCHING 45' <span style="color: green;">●</span>	*18H YOGA 60' <span style="color: green;">●</span>	
19h - 20h					

Pas de cours collectifs les samedis et dimanches.