

A partir du  
22/06

# Planning Cours collectifs



17h30 - 18h15

18h30 - 19h15

19h30 - 20h15

LUNDI

BODY  
SHAPE

CROSS -  
TRAINING

MARDI

PILATES

PILATES

MERCREDI

POWER  
PILATES

ZUMBA  
FIT

JEUDI

FAC

ABDOS -  
STRETCH

VENDREDI

10h - 10h45

SAMEDI

HIIT

11h30 - 12h30

12h30 - 13h30

DIMANCHE

YIN YOGA

BODY  
DANCE

Test horaires  
du dimanche



AVEC  
NATALIA



AVEC  
CHRISTOPHE

# Comment choisir son cours ?

*on vous aide*



**BODY  
SHAPE**

Vous cherchez un cours dynamique ? Le bodyshape mêlant cardio et renforcement pour brûler des calories, tonifier et sculpter la silhouette est idéal

**CROSS -  
TRAINING**

Prêt(e) à te dépasser ? Le cross training, c'est des exercices variés et intenses pour renforcer ton corps, booster ton endurance et transformer ta condition physique. Une séance, tout le corps.

**FAC**

Tu veux une silhouette plus ferme et plus tonique ? Le cours FAC est fait pour ça. Exercices ciblés, intensité progressive, ambiance motivante. Chaque séance compte.

**ABDOS -  
STRETCH**

Prêt(e) à renforcer vos abdos ? Améliorez votre posture en ayant des abdominaux forts et puissants. En plus, des étirements et exercices de relaxation vous rendrons plus forts à chaque séance !

**HIIT**

Un cours dynamique et intense, mêlant cardio et renforcement musculaire. Des exercices courts à haute intensité, entrecoupés de récupérations actives, pour brûler un maximum de calories, améliorer l'endurance et se dépasser !

**PILATES**

Envie de renforcer votre corps en profondeur et en douceur ? Le pilates améliore la posture, la souplesse et la respiration tout en sculptant les muscles profonds pour retrouver équilibre et bien être.

**YIN YOGA**

Relâche le stress, recentre-toi. Le Yin Yoga, c'est une pratique douce et méditative, axée sur l'étirement profond. Moins d'anxiété, plus de conscience, un système nerveux qui souffle enfin.

**BODY  
DANCE**

On brûle des calories, on se défoule, on sourit — dans le même cours. Le Body Dance mélange danse et cardio sur des rythmes qui donnent envie de bouger. L'endurance et la silhouette, sans même y penser.

**POWER  
PILATES**

Force et contrôle au programme. Le Power Pilates renforce en profondeur les muscles stabilisateurs, améliore ta posture et développe une puissance musculaire durable. Un travail précis, exigeant, qui transforme le corps de l'intérieur.

**ZUMBA  
FIT**

La salle de sport qui ressemble à une fête. La Zumba Fit mélange musiques latines et mouvements cardio pour une séance qui fait bouger tout le corps sans compter les minutes. On se dépense, on se défoule, on revient.