

Planning du 9 septembre jusqu'au 30 juin 2020

Lundi		Mardi			Mercredi		Jeudi			Vendredi		Samedi									
9h00 - 10h00 Accès libre	9h00 - 9h45 Cours renf. musculaire	10h00 - 11h30 Circuit forme minceur coaché			10h00 - 11h30 Circuit forme minceur coaché		9h00 10h00 Accès libre	9h00 9h30 Abdos fessiers	9h30 10h00 Stretch	10h00 13h30 Accès libre	10h00 10h45 Auto massage & Stretching	10h00 - 12h00 <u>Ouverture un samedi sur deux semaines paires.</u> Circuit forme minceur coaché									
10h00 - 11h30 Circuit forme minceur coaché		11h30 - 12h30 Accès libre			11h30 - 13h30 Accès libre		10h00 - 11h30 Circuit coaché		11h30 12h30 Accès libre												
11h30 - 12h30 Accès libre		12h30 - 13h30 Circuit forme minceur coaché					12h30 13h30 Circuit forme minceur coaché		12h30 13h15 Gym tonic / Lili Sculpt												
12h30 - 13h00 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Circuit forme coaché						13h30 - 14h00 Accès libre		13h30 - 15h30 FERMETURE				13h30 - 15h30 FERMETURE								
13h30 - 14h00 Accès libre															14h00 - 15h30 FERMETURE			13h30 - 15h30 FERMETURE		13h30 - 15h30 FERMETURE	
14h00 - 15h30 FERMETURE															14h00 - 15h30 FERMETURE			13h30 - 15h30 FERMETURE		13h30 - 15h30 FERMETURE	
15h30 20h00 Circuit coaché	18h00 18h30 Abdos fessiers	18h30 19h15 Lili Sculpt	15h30 - 17h30 Accès libre			15h30 - 17h30 Accès libre		15h30 16h30 Circuit coaché	16h30 17h30 Accès libre	15h30 - 20h00 Accès libre											
20h00 - 20h30 Accès libre		17h30 20h00 Circuit coaché	18h00 18h45 Gym tonic	18h45 19h15 Abdos F.	17h30 - 20h00 Circuit forme minceur coaché		17h30 20h00 Circuit coaché	18h00 18h45 Harmonie corporelle	18h45 19h30 Stretch												
		20h00 - 20h30 Accès libre		20h00 FERMETURE			20h00 FERMETURE		20h00 - 20h30 Accès libre												
		20h30 FERMETURE										20h00 FERMETURE		20h00 FERMETURE							



Cours de renforcement musculaire : 45 MIN

Il s'agit d'un renforcement général du corps avec des exercices de gainage et postural.



Cours d'abdos-fessiers intense : 30 MIN

15 mn d'abdos flash et 15 mn de fessiers flash.



Cours d'harmonie corporelle : 45 MIN

3 disciplines un mélange d'exercices de pilâtes, yoga et de stretching pour retrouver force, musculature profonde, travail respiratoire, équilibre et souplesse en douceur.



Cours de gym Tonic : 45 MIN

Cours rythmé et renforcement général et travail cardiaque dynamique.



Cours de stretching : 45 MIN

Assouplissement, étirements passif général du corps pour tous publics.



Cours de Lili Sculpt : 45 MIN

Renforcement musculaire avec une intensité plus ou moins variable qui associe la force et l'endurance avec du petit matériel comme les haltères, les barres et les bandes lestées pour sculpter la silhouette.



New

Cours d'auto-massage : 45 MIN

Vous apprendrez à positionner du matériel de massage sur l'ensemble du corps. Ces techniques apportent détente, relaxation, élimination des tensions, récupération musculaire et drainage cellulite.

Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes et sur réservation.
Pas de cours collectifs pendant les vacances scolaires.

Circuit forme et minceur
encadré par un coach.
Accès libre concerne le
cardio & le circuit forme
sans coach 2 min par
atelier.