

Planning du 2 janvier 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 DO-IN	10h00 - 12h00 <u>Ouverture un samedi sur deux date paire.</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 Lili Sculpt			
12h30 - 13h00 Abdos Fessiers	12h30 - 13h30 Circuit forme coaché					12h30 13h15 Harmonie corporelle					
13h30 - 14h00 Accès libre		13h30 - 14h00 Accès libre		13h30 - 15h30 FERMETURE		13h30 - 15h30 FERMETURE		13h30 - 15h30 FERMETURE		12h00 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	
			17h30 20h00 Circuit coaché	18h00 18h45 Lili Sculpt	18h45 19h15 Abdos F.	17h30 - 20h00 Circuit forme minceur coaché					
20h00 - 20h30 Accès libre			20h00 FERMETURE			20h00 - 20h30 Accès libre		20h30 FERMETURE			
20h30 FERMETURE						20h00 FERMETURE			20h00 FERMETURE		20h30 FERMETURE

Circuit forme et minceur encadré par un coach.

Accès libre concerne le cardio & le circuit forme sans coach 2 min par atelier.

Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 pers. et sur réservation.

Pas de cours collectifs pendant les vacances scolaires.

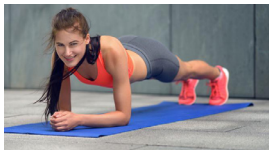


New

Cours Lili DO-IN : 45 MIN

Mixte d'auto massage et de technique DO-IN:

Le do in est une pratique ancestrale japonaise qui a pour objectif de réguler le potentiel énergétique de façon autonome. 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. Vous apprendrez à mieux vous connaître et ressentir votre corps.



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 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.