

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINÉE					
			9H15>10H Zumba	9H>9H45 Pilates Gold	9H15>10H Pilates 1-2
9H30>10H15 Body Work	9H30>10H15 Pilates 2		10H>10H45 Yogalates	9H45>10H30 Strong	10H>10H45 Kuduro
10H15>11H Pilates 1	10H15>11H Body Hiit	10H>11H Zumba Kids		10H30>11H15 Pilates 1	10H45>11H30 Body Work
		11H>12H Fit Kids 1		11H15>13H30 Coaching espace cardio	11H30>12H30 Fit Kids
		12H>13H Fit Kids 2			
12H45>13H15 Dance Zumba	12H45>13H15 Body Hiit		12H45>13H15 Body Work		
13H15>13H45 CAF	13H15>13H45 Easy Dance		13H15>13H45 Pilates		

APRÈS-MIDI

		17H>18H Easy Ragga			
			17H45>18H15 CAF		
18H>18H45 Pilates 1	18H>18H45 Body Work	18H15>19H Strong	18H15>19H Easy Dance	18H15>19H Body Barre	
18H45>19H30 Body Barre	18H45>19H30 Zumba Ragga	19H>19H45 Pilates 2	19H10>20H Yogalates	19H>19H45 Step	
19H30>20H15 Zumba / Kuduro	19H30>20H15 Body Hiit	19H45>20H15 Body Stretch			

*Planning sous réserve de modifications.

- Horaires d'ouverture Studio & Espace cardio -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h>13h45	9h>13h45	10h>13h30	9h>13h45	9H30>13h30	9h>12h30
17h30>20h30	17h30>20h30	17h30>20h30	17h30>20h30	18h>20h	-

– NOS COURS 2018

► BODY WORK / BODY BARRE

Renforcement musculaire de tout le corps avec du petit matériel, TRX, au poids de corps ou avec une barre, cours dynamique et évolutif.

► ZUMBA - KUDURO - RAGGA

Chorégraphies simples et répétitives sur des musiques de différents styles. Danser, s'amuser et brûler des calories.

► STRONG BY ZUMBA

Le Brûleur de Graisse où énergie et amusement vont de paire. Séance très cardio entraînement HIIT pour s'amuser un maximum sur une musique stimulante !

► BODY HIIT

(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.

► EASY DANCE

Un bon moment pour s'amuser et danser pour tout niveau. Apprenez sur 45min, un morceau de danse très facile mais très rythmé !

► PILATES 1 et 2

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève. Niveau 1 et 2.

► PILATES GOLD

Séance soft mais profonde pour personnes ayant des problèmes articulaires, ou de dos.

► YOGALATES

Postures de yoga et de pilates liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit.

► STEP

Cours cardio vasculaire et chorégraphié sur un step. Danser et s'amuser pour mieux dépenser !

► FLOW STRETCH

Enchaînement de postures de mouvements, d'étirements passifs et actifs.

► ZUMBA KIDS

Chorégraphies simples pour les enfants de 7 à 10 ans.

► FIT KIDS 1 et 2

Mix d'1h de danse, de jeux, de motricité et de yoga.



ATTENTION ! Baskets d'intérieur et serviette obligatoires, bouteille d'eau. (Toutes baskets ayant déjà été utilisées en extérieur ne seront pas acceptées).