

Studio 1						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30-10h30 BODY SHAPE	09h30-10h30	09h30-10h30 T.B.C <small>TOTAL BODY CONDITION</small>	09h30-10h30	09h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP	09h30-10h30 LES MILLS BODYBALANCE	10h00-11h00 BODY SHAPE
12h15-13h00 ENERGY BOXE	12h15-13h00 LES MILLS BODYPUMP	12h15-13h00 BODY SHAPE	12h15-13h00 ENERGY BOXE	12h15-13h00 PILOXING <small>KNOCKOUT</small>	10h30-11h30 ZUMBA	11h00-12h00 LES MILLS BODYPUMP
			13h00-13h25 ENERGY BOXE			
17h30-18h30 FAT BURNER	17h30-18h30 F.A.C <small>FESSIER ABDO CUISSE</small>	17h30-18h30 MIX WORKOUT	17h30-18h30 Cardio SHAPE	17h30-18h30 JUMP	11h30-12h30 LES MILLS BODYPUMP	
18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30-19h30 ZUMBA	18h30-19h30 JUMP Core	18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30-19h00 ABDO 30'		
				19h00-19h30 GRIT SERIES		
19h30-20h30 GYNGA DANCE	19h30-20h30 LES MILLS BODYPUMP	19h30-20h30 PILOXING	19h30-20h30 ZUMBA	19h30-20h30 GYNGA DANCE		
20h30-21h30 LES MILLS BODYJAM	20h30-21h30	20h30-21h30 LES MILLS BODYJAM	20h30-21h30	20h30-21h30		

Studio 2						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			09h30-10h30 LES MILLS BODYBALANCE			
12h15-13h00 LES MILLS RPM	12h15-13h00 ZUMBA	12h15-13h00 Spinning	12h15-13h00 Spinning	12h15-13h00 LES MILLS RPM	10h00-11h00 Spinning	10h00-11h00 Spinning
		17h30-18h15 LES MILLS RPM				
18h30-19h15 CHOREO STEP	18h00-18h30 ABDO 30'	18h30-19h30	18h30-19h30 CHOREO STEP	18h30-19h30 Spinning		
19h30-20h30 LES MILLS RPM	18h30-19h30 LES MILLS BODYBALANCE	19h30-20h00 GRIT SERIES	19h30-20h30 Spinning			
	19h30-20h30 DANCE NEW GENERATION	Cours de Grit A partir du 3/10/2018	20h30-21h30 LES MILLS BODYBALANCE			

PAINWORLD®

★ FITNESS CENTER ★









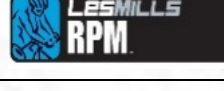


















Studio 3 Mix room						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	12h15-12h45 GRIT SERIES				10h30-11h00 GRIT SERIES	
19h30-20h00 GRIT SERIES						

Studio 4 Fight Club						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17h30-18h30 Brazilian Jiu Jitsu Kids	12h15-13h00 	17h30-18h30 Brazilian Jiu Jitsu Kids	12h15-13h00 	12h15-13h00	10h30-11h00 Brazilian Jiu Jitsu Kids	
19h00-21h00 Brazilian Jiu Jitsu	17h30-18h30 Kick Kids	19h00-21h00 Brazilian Jiu Jitsu	17h30-18h30 Kick Kids	19h00-21h00 Brazilian Jiu Jitsu	12h00-13h30 Brazilian Jiu Jitsu	



PAINWORLD



Cours	Description	Durée	Cours	Description	Durée
	PROGRAMME S'INSPIRE DES ARTS MARTIAUX KARATÉ, LA BOXE, LE TAEKWONDO, LE TAI CHI ET LE MUAY THAI.	50 min		CE CONCEPT EXCLUSIF PAINWORLD EST UNE COMBINAISON DE CERTAINES VARIATIONS CHORÉGRAPHIÉES QUI TRAVAILLENT LE CORPS AVEC ÉNERGIE. UN SUBTIL MÉLANGE DE RYTHME, DU SAMBA AU HIP-HOP. IDÉAL POUR S'AMUSER ET SE METTRE EN FORME	50 min
	ELU MEILLEUR COURS MUSCULAIRE DU MONDE ! DES EXERCICES DE MUSCULATION EN RÉSISTANCE.	50 min		LES EXERCICES COMPLETS SUR DES MINI-TRAMPOLINES ET DONC ÉGALEMENT LES REBONDISSEMENTS SUR LA TOILE ENTRAÎNENT UN TRAVAIL DE HAUTE INTENSITÉ, SANS IMPACTS ET SANS LÉSER LES ARTICULATIONS.	50 min
	LE COURS CARDIO QUI VOUS INITIE AUX JOIES DE LA DANSE EN TOUTE LIBERTÉ POUR AMÉLIORER VOTRE COORDINATION ET TRANSPIRER EN S'ÉCLATANT.	50 min		UN COURS QUE MÉLANGE LE CARDIO-FUN DU COURS DE JUMP AVEC LE TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU TBC, ENFIN UN COURS À NE PAS MANQUER.	50 min
	PROGRAMME DE CYCLISME EN SALLE, DANS LE CADRE DUQUEL VOUS ROULEZ AU RYTHME D'UNE MUSIQUE ENTRAÎNANTE.	50 min		CE COURS EST LA SOLUTION OPTIMALE POUR RENFORCER ET TONIFIER LE CENTRE DU CORPS, AMÉLIORER LA FORCE FONCTIONNELLE ET L'ÉQUILIBRE TOUT EN AIDANT À PRÉVENIR DES BLESSURES.	50 min
	GRIT SÉRIES EST UN ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ (HIIT) DE 30 MINUTES, CONÇU POUR AMÉLIORER LA FORCE ET DÉVELOPPER LA MASSE MUSCULAIRE.	50 min		COURS QUI ALTERNE ENTRE CHORÉGRAPHIES ET EXERCICES TECHNIQUES. LE PROFESSEUR ABORDE DIVERS STYLES DE DANSE.	50 min
	IDÉAL POUR TOUT LE MONDE, INSPIRÉ DU YOGA QUI AMÉLIORE VOTRE ESPRIT, VOTRE CORPS ET VOTRE VIE.	50 min		COURS CARDIO BASÉ SUR DES TECHNIQUES DE KICK-BOXING SUR SAC DE FRAPPE AVEC DÉPLACEMENTS DANS L'ESPACE.	50 min
	UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLET, S'INSPIRENT PRINCIPALEMENT DES DANSES LATINES COMME SALSA, MERENGUE, CUMBIA.	50 min		COURS DE PERFECTIONNEMENT ET INITIATION AU COURS D'ENERGY BOXE	25 min
	CHOREO STEP EST UNE DISCIPLINE TRÈS VARIÉE, UN EXCELLENT EXERCICE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA COORDINATION, LA TONICITÉ MUSCULAIRE ET LA SOUPLESSE.	50 min		EST UN ART MARTIAL, UN SPORT DE COMBAT ET UN SYSTÈME DE DÉFENSE PERSONNELLE DÉVELOPPÉ PAR LA FAMILLE GRACIE. LE JIU-JITSU BRÉSILIEN PROMeut LE CONCEPT QU'UNE PERSONNE PEUT SE DÉFENDRE FACE À UN OPPOSANT PLUS LOURD ET FORT EN UTILISANT LES TECHNIQUES APPROPRIÉES	90 Min
	COURS COLLECTIF CARDIO AVEC DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN INTERVALLE. VISE À L'AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE ET AU RENFORCEMENT DES GROUPES MUSCULAIRES, NOTAMMENT DES FESSIERS, CUISSSES, ABDOS, ÉPAULES ET TRICEPS.	50 min		IL SE PRATIQUE EN SHORT OU PANTALON ET EN T-SHIRT. LES COUPS DE POINGS SONT CEUX DE LA BOXE ANGLAISE. LES COUPS DE PIEDS SONT CEUX DE LA BOXE THAÏLANDAISE OU DU KARATÉ. BIEN SÛR, NOTRE COURS ENCOURAGE LE RESPECT DES VERTUS DU BUSHIDO (RESPECT, HONNEUR, LOYAUTÉ, COURAGE, BIENVEILLANCE, DROITURE, POLITESSE, SINCÉRITÉ).	60 min
	ENTRAÎNEMENT DE FITNESS ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE QUI VOUS FERA TRAVAILLER ESSENTIELLEMENT LES MEMBRES INFÉRIEURS, SCULPTANT VOTRE FESSIER, ABDOS ET CUISSSES.	50 min		Cours de renforcement musculaire pour sculpter les abdominaux.	30 min
	CE COURS HYPER TONIQUE A POUR OBJECTIF DE FAIRE FONDRE VOS GRAISSES EN CIBLANT DIRECTEMENT LE TISSU ADIPEUX.	50 min		Efficace, Cardio Shape est un challenge athlétique. Simple et ludique à suivre, il fait dépenser beaucoup d'énergie !	60 min
	COURS MUSCULAIRE COMPLET DANS LEQUEL ON CHERCHE À RENFORCER, RAFFERMIR, ET TONIFIER HARMONIEUSEMENT L'ENSEMBLE DU CORPS. POUR AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DES EXERCICES ON UTILISE DES PETITS MATÉRIELS.	50 min			
	Le programme unique associe la vitesse et l'agilité de la boxe, des pas des danses exaltantes et la méthode Pilâtes	50 min			
	UN COURS DE 45 MINUTES COMPOSÉ DE 6 ROUNDS (BOXE, PILATES, KNOCKOUT) D'EXERCICES À HAUTE INTENSITÉ, POUR UN ENTRAÎNEMENT COMPLET PERMETTANT DE RENFORCER LES MUSCLES PROFONDS ET DE DÉVELOPPER LES CAPACITÉS CARDIO-VASCULAIRES.	45 min			