

PAINWORLD®

★ FITNESS CENTER ★

LUNDI	ST	MARDI	ST	MERCREDI	ST	JEUDI	ST	VENDREDI	ST	SAMEDI	ST	DIMANCHE	ST
09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	09h30-10h30	1	10h00-11h00	1
Body Shape		YOGA		T.B.C.		Body Balance		Body Pump		Body Balance		Body Shape	
12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	12h15-13h00	1	10h00-11h00	2	10h00-11h00	2
Energy Boxe		Body Pump		Body Shape		Energy Boxe		Piloxing Knockout		Spinning		Spinning	
12h15-13h00	2	12h15-13h00	2	12h15-13h00	2	12h15-13h00	2	12h15-13h00	2	10h30-11h30	1	11h00-12h00	1
Spinning		Fit Dance		Spinning		Spinning		Spinning		Fit Dance		Body Pump	
17h30-18h15	2	17h30-18h30	F	17h30-18h15	2	17h30-18h30	F	17h30-18h15	2	10h30-11h00	3		
Zumba Kids		Kick Kids		Zumba Kids		Kick Kids		Aero Dance		Grit Séries			
17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	17h30-18h30	1	11h30-12h30	1		
Fat Burner		F.A.C.		Boot Camp		Cardio Shape		Jump		Body Pump			
18h30-19h30	1	18h00-18h30	2	18h30-19h30	2	18h30-19h30	2	18h30-19h00	1				
Body Pump		Abdo 30'		Spinning		Choreo Step		Abdo 30'					
18h30-19h30	2	18h30-19h30	1	18h30-19h30	1	18h30-19h30	1	19h00-19h30	1				
Choreo Step		Zumba		Jump		Body Pump		Grit Séries					
19h30-20h30	1	18h30-19h30	2	19h30-20h30	1	19h30-20h30	2						
Fit Dance		Body Balance		Piloxing		Spinning							
19h30-20h30	2	19h30-20h30	1	19h30-20h00	2	19h30-20h30	1						
Spinning		Body Pump		Grit Séries		Fit Dance							
19h30-20h00	3	19h30-20h30	2	20h30-21h30	1	20h30-21h30	2						
Grit Séries		DaNGer <small>Dance New Generation</small>		Body Jam		Body Balance							
20h30-21h30	1					20h30-21h30	1						
Body Jam						POUND							



Studio 1
Studio 2
Studio 3
Studio F

Kids Combat
Fun
Cardio
Tonic
Zen
Cardio / Tonic

PAINWORLD

Cours	Description	Durée	Cours	Description	Durée
Body Pump	ELU MEILLEUR COURS MUSCULAIRE DU MONDE ! DES EXERCICES DE MUSCULATION EN RÉSISTANCE.	55 min	Body Shape	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.	55 min
Body Jam	LE COURS CARDIO QUI VOUS INITIE AUX JOIES DE LA DANSE EN TOUTE LIBERTÉ POUR AMÉLIORER VOTRE COORDINATION ET TRANSPIRER EN S'ÉCLATANT.	55 min	Jump	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.	55 min
Body Balance	IDÉAL POUR TOUT LE MONDE, INSPIRÉ DU YOGA QUI AMÉLIORE VOTRE ESPRIT, VOTRE CORPS ET VOTRE VIE.	55 min	Cardio Shape	EFFICACE, CARDIO SHAPE EST UN CHALLENGE ATHLÉTIQUE. SIMPLE ET LUDIQUE À SUIVRE, IL FAIT DÉPENSER BEAUCOUP D'ÉNERGIE !	55 min
Grit Series	GRIT SÉRIES EST UN ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ (HIIT) DE 30 MINUTES, CONÇU POUR AMÉLIORER LA FORCE ET DÉVELOPPER LA MASSE MUSCULAIRE.	30 min	Boot Camp	BOOTCAMP TRAINNING EST DIFFÉRENT DES SÉANCES DE GYM CLASSIQUE, CHAQUE SÉANCE MOBILISE PRESQUE TOUTS LES GROUPES MUSCULAIRES. VOUS NE TRAVAILLEZ PAS SEULEMENT LA PERTE DE POIDS, MAIS AUSSI L'ENDURANCE, LA SOUPLASSE ET LA FORCE.	55 min
Spinning	IL S'AGIT DE COURS COLLECTIFS D'ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE SUR VÉLOS FIXES. CETTE ACTIVITÉ DEMANDE UN EFFORT PLUS INTENSE QU'UN CLASSIQUE ENTRAÎNEMENT SUR UN VÉLO D'INTÉRIEUR CAR LES VÉLOS DE SPINNING SONT DOTÉS D'UNE COURROIE À RÉSISTANCE RÉGLABLE.	55 min	DaNGer Dance New Generation	COURS QUI ALTERNE ENTRE CHORÉGRAPHIES ET EXERCICES TECHNIQUES. LE PROFESSEUR ABORDE DIVERS STYLES DE DANSE.	55 min
Zumba	UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLET, S'INSPIRENT PRINCIPALEMENT DES DANSES LATINES COMME SALSA, MERENGUE, CUMBIA.	55 min	Energy Boxe	COURS CARDIO BASÉ SUR DES TECHNIQUES DE KICK-BOXING SUR SAC DE FRAPPE AVEC DÉPLACEMENTS DANS L'ESPACE.	45 min
Choreo Step	CHOREO STEP EST UNE DISCIPLINE TRÈS VARIÉE, UN EXCELLENT EXERCICE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA COORDINATION, LA TONICITÉ MUSCULAIRE ET LA SOUPLASSE.	55 min	Kick Kids	LES COUPS DE POINGS SONT CEUX DE LA BOXE ANGLAISE. LES COUPS DE PIEDS SONT CEUX DE LA BOXE THAÏLANDAISE OU DU KARATÉ. NOTRE COURS ENCOURAGE LE RESPECT DES VERTUS DU BUSHIDO (RESPECT, HONNEUR, LOYAUTÉ, COURAGE, BIENVEILLANCE, DROITURE, POLITESSE, SINCÉRITÉ).	55 min
T.B.C. Total Body Condition	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	55 min	Abdo 30'	COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR SCULPTER LES ABDOMINAUX.	55 Min
F.A.C. Fessier Abdo et Cuisses	ENTRAÎNEMENT DE FITNESS ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE QUI VOUS FERA TRAVAILLER ESSENTIELLEMENT LES MEMBRES INFÉRIEURS, SCULPTANT VOTRE FESSIER, ABDOS ET CUISSSES.	55 min	Aero Dance	LES COURS D'AÉRO DANSE SONT DES CHORÉGRAPHIES QUI PERMETTENT DE TONIFIER VOS JAMBES ET VISENT L'ÉQUILIBRE ABDOMINAL ET LOMBAIRE.	30 min
Fat Burner	CE COURS HYPER TONIQUE A POUR OBJECTIF DE FAIRE FONDRE VOS GRAISSES EN CIBLANT DIRECTEMENT LE TISSU ADIPEUX.	55 min	Pound	CET ENTRAÎNEMENT COMBINE DES MOUVEMENTS DE PILATES, DES MOUVEMENTS ISOMÉTRIQUES ET PLYOMÉTRIQUES ET DES ENCHAINEMENTS CARDIOVASCULAIRES. IL PERMET D'ÉVACUER TOUT LE SURPLUS DE STRESS ACCUMULÉ AU COURS DE LA JOURNÉE EN SE DÉFOULANT SUR DE LA MUSIQUE ROCK ET ENTRAÎNANTE.	50 min
Fit Dance	Avec une proposition inclusive, le cours de FitDance travaille avec des mouvements faciles et modernes pensés de manière ludique apportant au pratiquant une nouvelle expérience à chaque cours. FitDance évolue avec les instructeurs et les fans du Brésil et du monde entier.	55 min	Piloxing Knockout	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
Piloxing	Le programme unique associe la vitesse et l'agilité de la boxe, des pas des danses exaltantes et la méthode Pilâtes	55 min	YOGA	DANS LES COURS DE HATHA YOGA, LES EXERCICES SONT TRÈS VARIÉS COMPREND UNE ALTERNANCE D'EXERCICES PHYSIQUES ET DE TEMPS DE REPOS.	55 min

Ouverture :

Lu-Ve 05h00 – 22h00

Sa-Di 07h00 – 20h00

Férié 07h00 – 20h00 (Pas de cours)



Valable à partir du 03 Février 2020

Plus d'informations

contact@painworld.lu