

# PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS COLLECTIFS

SEMAINE N°30

DU : 26/07 AU 31/07

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 - 9h45						LESMILLS <b>BODYPUMP</b>
9h15 - 10h00	SWISS BALL	 <b>RENFO FULL BODY</b>	<b>GYM DOUCE</b>	LESMILLS <b>RPM</b>	<b>FESSIERS ABDOS CUISSSES</b>	
10h15 - 11h00		<b>STRETCHING</b>				LESMILLS <b>RPM</b>
12h30 - 13h15		<b>FESSIERS ABDOS CUISSSES</b>		<b>RENFO FULL BODY</b>		
14h15 - 15h00						<b>PILATES</b>
						<b>Lundi 15H30 - 16H30</b>
16h00 - 16h45				 <b>GYM DOUCE</b>		
17h30 - 18h15						
18h00 - 18h45	LESMILLS <b>BODYPUMP</b>		 <b>FESSIERS ABDOS CUISSSES</b>	<b>RENFO FULL BODY</b>	 <b>SWISS BALL</b>	
18h15 - 19h00		LESMILLS <b>RPM</b>				 <b>Cours + Visio</b>
19h00 - 19h45				 <b>STRETCHING</b>		
19h15 - 20h00	LESMILLS <b>RPM</b>		LESMILLS <b>BODYPUMP</b>		LESMILLS <b>RPM</b>	

## DESCRIPTION DES COURS COLLECTIFS

	DURÉE	DESCRIPTION	INTENSITÉ	CALORIES	BÉNÉFICES
<b>LESMILLS BODYPUMP</b>	50 min	Entraînement avec barre basé sur la résistance musculaire.	Moyenne à forte.	Brûle jusqu'à 560 calories.	Modèle la silhouette. Améliore la force.
<b>LESMILLS RPM</b>	45 min	Cardio Vélo indoor.	Moyenne à forte.	Brûle jusqu'à 620 calories.	Améliore la capacité cardio-vasculaire. Tonifie jambes, hanches, fesses.
<b>FESSIERS ABDOS CUISSSES</b>	45 min	Tonification des fessiers abdominaux et cuisses.	Faible à moyenne.	Brûle jusqu'à 300 calories.	Renforcer et lutter contre la cellulite.
<b>RENFO FULL BODY</b>	45 min	Entraînement global avec petit matériel basé sur la tonicité musculaire.	Moyenne.	Brûle jusqu'à 350 calories.	Sculpte la silhouette tout en améliorant la condition physique.
<b>PILATES</b>	60 min	Gym douce alliant force et souplesse.	Faible à moyenne.	—	Renforce le centre du corps. Soulage les douleurs dorsales. Améliore la posture.
<b>SWISS BALL</b>	45 min	Travail avec un gros ballon.	Faible.	—	Tonifie en profondeur.
<b>GYM DOUCE</b>	45 min	Renforce en douceur les muscles en profondeur.	Faible.	—	Entraînement doux, déstresse le dos, travail de l'équilibre.