







PLANNING HEBDOMADAIRE

COURS COLLECTIFS DU 20 AU 25 SEPTEMBRE 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 - 9h45						LESMILLS BODYPUMP
9h15 - 10h00	 SWISS BALL	RENFO FULL BODY	GYM DOUCE	LESMILLS RPM	 FESSIERS ABDOS CUISSSES	
10h15 - 11h00		 STRETCHING	MOVE			LESMILLS RPM
11h15 - 11h00						FUSION
12h30 - 13h15		FESSIERS ABDOS CUISSSES		RENFO FULL BODY		
16h00 - 16h45				 GYM DOUCE		
18h00 - 18h45	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	 FESSIERS ABDOS CUISSSES	 RENFO FULL BODY	SWISS BALL	
18h15 - 19h00						
19h00 - 19h30		MOVE		FUSION		
19h15 - 20h00	LESMILLS RPM		LESMILLS BODYPUMP		LESMILLS RPM	
19h30 - 20h30		FESSIERS ABDOS CUISSSES		STRETCHING		

PILATES
LUNDI
15h30 - 16h30

 **Cours + Visio**



DESCRIPTION DES COURS COLLECTIFS

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