

PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS COLLECTIFS SEPTEMBRE 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09H15	SWISS BALL	RENFO FULL BODY	GYM DOUCE	LESMILLS RPM	FESSIERS ABDOS CUISSSES	LESMILLS BODYPUMP
10H15		STRETCHING				LESMILLS RPM
12H30	LESMILLS RPM	FESSIERS ABDOS CUISSSES	TEAM TRAINING	RENFO FULL BODY		
14h00	pilates					
16H00				GYM DOUCE		
17H15			FESSIERS ABDOS CUISSSES		BODY BARRE	
18H	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM				
18H15	TEAM TRAINING	TEAM TRAINING	AERO DANCE	CIRCUIT TRAINING	SWISS BALL	
19H00		HBX MOVE		HBX FUSION	TEAM TRAINING	
19H15	LESMILLS RPM		LESMILLS BODYPUMP		LESMILLS RPM	
19H35		FESSIERS ABDOS CUISSSES		STRETCHING		

Small Group
30'

Cours
Collectifs 45'

Pilates
60'

Horaires d'ouverture

lundi au vendredi
8h30-20h30

samedi
8h30-12h00

DESCRIPTION DES COURS COLLECTIFS

	DURÉE	DESCRIPTION	INTENSITÉ	CALORIES	BÉNÉFICES
LESMILLS BODYPUMP	50 min	Renforcement musculaire généralisé avec charge additionnelle	Moyenne à haute	560	Raffermissment et sculpture de la silhouette Amélioration de la force
LESMILLS RPM	45 min	Simulation de course cycliste indoor	Moyenne à haute	700 et +	Amélioration de la capacité cardio-vasculaire et de l'endurance Tonification des jambes
FESSIERS ABDOS CUISSES	45 min	Tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale	Moyenne	400	Raffermissment et réduction de la cellulite
RENFO FULL BODY	45 min	Entraînement global avec petit matériel basé sur la tonicité musculaire	Moyenne	450	Développement et tonification harmonieuse de la silhouette
STRETCHING	45 min	Étirements, souplesse et mobilité	Faible	180	Soulagement des douleurs dorsales Évacuation du stress Libération des tensions
SWISS BALL	45 min	Gym alliant force et souplesse	Faible	250	Tonification en profondeur et amélioration de la stabilité
GYM DOUCE	45 min	Exercices doux permettant un meilleur maintien de l'ensemble du corps ^{ea}	Faible	180	Dé-stress du dos et travail de l'équilibre
CIRCUIT TRAINING	45 min	Travail de force et d'endurance en interval training	Haute	700 et +	Augmentation de la force et de l'endurance Développement musculaire
AERODANCE	45 min	Cours rythmé alliant tous styles de danses	Moyenne à haute	400 et +	Coordination et mémoire Repère dans l'espace Amélioration du cardio

DURÉE
DESCRIPTION DES COURS SMALL GROUP
CALORIES
BÉNÉFICES

PILATES	1 h	Renforcement musculaire généralisé avec charge additionnelle	Moyenne à haute	560	Renforcement des muscles posturaux profonds, dé-stress du dos et amélioration de la posture
CROSS TRAINING	30 min	Entraînement sous forme de circuit utilisant poids de corps et petit matériel	Moyenne à haute	700 et +	Amélioration de la force, de l'endurance et augmentation des capacités cardio-vasculaires
HBX MOVE	30 min	Entraînement à l'aide des sangles TRX et du poids de corps	Moyenne à haute	400	Tonification de la sangle abdominale et amélioration de la mobilité
HBX FUSION	30 min	Entraînement à l'aide des sangles TRX, du poids de corps et utilisation du slam ball et kettlebell	Haute	500	Développement et tonification harmonieuse de la silhouette
TEAM TRAINING	30 min	Mouvements fonctionnels, réalisés à haute intensité, constamment variés	Moyenne à haute	700 et +	Amélioration de la force, de l'endurance cardio respiratoire, de la coordination, de la resistance