

ESPACE FORME

HORAIRES

	9H15 à 10H00	10H15 à 11H00	12H15 à 13H00	18H15 à 19H00	19H15 à 20H15
lundi		F.A.C. ■	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■	ZUMBA ■	CIRCUIT TRAINING ■
mardi		PILATES ■	BODY SCULPT ■	PILATES 18h à 18h45 ■	STEP CONFIRMÉ 19H à 20h ■
mercredi		ABDOS TAILLE CUISSSES ■	PILATES ■	F.A.C. ■	ZUMBA ■
jeudi	COCKTAIL CARDIO MUSCULAIRE ■	PILATES ■	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■	STEP CARDIO / HIIT ■	STRONG NATION ■
vendredi		BODY SCULPT ■	F.A.C. ■	STEP DÉBUTANT ■	AERO KICK'BOX ■

PILATES

Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

STRONG NATION

Renforcement musculaire très intense (nouvelle dénomination de Strong by Zumba)

LE HIIT

Le High Intensity Interval Training consiste en un entraînement fractionné de haute intensité qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances (quelques minutes) en anaérobie.

INTENSITÉ DES COURS

- -
- +
- ++

