

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A PARTIR DU
03 SEPTEMBRE 2018

LUNDI	09:30	CAF	45'
	10:15	STRETCHING	45'
	12:30	BOXE TRAINING	45'
	17:15	ABDO/FESSIERS	30'
	17:45	BODYATTACK	45'
	18:30	DANCE AERO	45'
	19:15	PILATES	45'
	20:00	BODYPUMP	60'

MARDI	09:30	BODYPUMP	45'
	10:15	GYM DOS	45'
	12:30	BODYPUMP	45'
	14:30	PILATES	45'
	17:30	CAF	45'
	18:15	STEP 2	45'
	19:00	BODYCOMBAT	45'
	19:45	ABDO KILLER	15'
20:00	RPM	60'	

MERCREDI	12:30	RPM	60'
	14:30	TOTAL SILHOUETTE	45'
	17:30	PILATES	45'
	18:15	MIX DANCE	45'
	19:00	CX WORX	30'
19:30	BODYATTACK	60'	

JEUDI	09:30	CX WORX	45'
	10:15	YOGA DYNAMIQUE	45'
	12:30	PILATES	45'
	17:30	STEP / DANCE 1	45'
	18:15	BODYCOMBAT	45'
	19:00	BODYPUMP	45'
	19:45	GYM DOS	45'

VENDREDI	09:30	RPM	60'
	10:30	PILATES	45'
	12:30	CX WORX	45'
	18:00	BOXE TRAINING	30'
	18:30	CX WORX	30'
	19:00	RPM	60'
	20:00	YOGA DYNAMIQUE	45'

SAMEDI	09:30	GYM DOS	45'
	10:15	MIX - CX - PUMP	60'
	11:15	MIX DANCE	45'



HORAIRES DE PERMANENCE

Lundi, Jeudi, Vendredi : 9h-14h / 17h-21h
Mardi : 9h-21h15
Mercredi : 10h-21h
Samedi : 9h-13h

HORAIRES DE LIBRE ACCES

Tous les jours : 6h-23h

COURS COLLECTIFS 2018

POITIERS

COURS SANTÉ

Stretching : Assouplissements, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires (45 min).

Gym Dos : Gymnastique orientée vers la prévention des problèmes de dos à travers un travail de relaxation, d'assouplissements et de renforcement musculaire en douceur (45 min).

Pilates : Initiez-vous à la méthode Pilates en apprenant les 16 mouvements de base. Le pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. (45-60 min).

YOGA DYNAMIQUE : Enchaînement tonique et fluide de postures rythmé par la respiration. Pour renouer avec soi-même, améliorer sa souplesse, sa résistance physique et psychique (60 min).

COURS D'ENTRETIEN

Gym Essentielle : Accessible à tous, c'est un travail complet du corps en étirements et raffermissements musculaires (45 min).

CAF : Travail de renforcement et tonification des cuisses, abdominaux et fessiers (45 min).

Step Dance : Travail cardio vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. (45 min).

COURS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Step : Travail cardio-vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. 2 niveaux d'intensité. (45 min)

Mix Dance : Cours cardio vasculaire ludique inspiré de la danse. Chorégraphie simple accessible à tous, ambiance assurée. (45 min)

Dance Aéro : Cours cardio vasculaire chorégraphié (45 min)

CX WORX : Rassemble les éléments essentiels pour un corps plus fort tout en sculptant votre taille (30 min). Initiation nécessaire sur RDV avant votre 1er cours.

BODYPUMP : Cours avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, le BODYPUMP vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante. (45 à 60 min). Initiation nécessaire sur RDV avant votre 1er cours.

BODYCOMBAT : Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force. (45 à 60 min).

BODYATTACK : Cours de fitness plein d'énergie combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats. (45 min)

Boxe Training : Cours de haute intensité cardio-vasculaire et renforcement musculaire avec matériel, mouvements enrichis des techniques de base de la boxe. S'adresse à un public à la recherche du dépassement de soi. (60 min)

RPM : Cours de vélo en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories. Cours sur réservation. (30-45-60 min)

Serviette obligatoire sur les tapis

BILAN FORME : Vous définissez lors de votre premier rendez vous avec un coach de l'équipe, votre suivi personnalisé évolutif en salle de musculation/cardio training et en cours collectifs.

COACHING : Coaching personnalisé ou en petit groupe sur demande et sur rendez-vous (prestation en supplément des abonnements).

