

9h30 - 10h15 Sculpt	9h30 - 10h15 Power Balance	9h30 - 10h15 C.A.F	9h30 - 10h15 Step 1	9h30 - 10h15 Morning Strong
10h15 - 11h00 Nouveau L.I.A	10h15 - 11h00 Body Barre	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Abdos / Fessiers	10h15 - 11h00 Pilates
Nouveau Cross Training				Nouveau 11h00-11h45 Cross Training
18h00 - 18h45 Strong	18h00 - 18h45 Sculpt	17h45 - 18h15 Total Abdos	18h00 - 18h45 Body Perfect	17h45 - 18h30 Wellness Calories Killer
18h45 - 19h30 Body Barre	18h45 - 19h30 Body Step	18h15 - 19h00 Step 2	18h45 - 19h15 Total Abdos	18h30 - 19h15 C.A.F
19h30 - 20h15 Abdos postural + relaxation	Nouveau 19h30-20h15 Cross Training	19h00 - 19h45 Wellness Calories Killer	19h15 - 19h45 Stretching	19h15-20h00 Nouveau Zumba
				Nouveau Cross Training

Body Barre: Cours de musculation avec charges additionnelles pour sculpter et tonifier votre silhouette.

Body Perfect : Cours de renforcement musculaire générale avec pour objectif la maîtrise corporelle et le travail des muscles posturaux.

Sculpt : Cours de renforcement musculaire générale avec ou sans matériel (élastique, bandes lestées, bâton haltères...).

Power Balance : travail de coordination, d'équilibre et de renforcement des muscles profonds du corps associé à du stretching.

Body Step : Cours complet utilisant le step. En combinant cardio et renfo, il permet le dépassement de soi.

C.A.F : Travail ciblé sur les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale.

Strong Nation: associe des mouvements cardio et de renforcement musculaire haute intensité au fun d'une synchronisation musicale parfaitement calibrée.

Pilates : Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaire profondes du corps. Ramener le corps dans un alignement idéal de façon à mieux le comprendre.

Relaxation : Cours de relaxation basé sur la sophrologie et la respiration.

Step : Cours cardio - vasculaire chorégraphié réalisés sur step, permettant d'améliorer la condition physique, la coordination et la mémorisation.

Stretching : Etirements afin d'améliorer la souplesse musculaire et la mobilité articulaire.