

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 - 10h15 Body Fit	9h30 - 10h15 Mobilité	9h30 - 10h15 C.A.F	9h30 - 10h15 Step 1	9h30 - 10h15 C.A.F
<b>NEW</b> 10h15 - 11h00 Yoga dynamique	10h15 - 11h00 Integral body	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Abdos / Fessiers	10h15 - 11h00 Pilates
<b>NEW</b> 18h00 - 18h45 Wellness Calories Killer	18h00 - 18h45 Body Fit	17h45 - 18h15 Abdos express	18h00 - 18h45 Body Perfect	<b>NEW</b> 18h00-18h45 Abdos Postural
18h45 - 19h30 Power Barre	18h45 - 19h30 Zumba	18h15 - 19h00 Step 2	18h45 - 19h15 Iron Abdos	18h45 - 19h30 C.A.F
19h30 - 20h15	19h30-20h15 :	19h00 - 19h45 Wellness Calories Killer	19h15 - 19h45 Stretching	
Pilates + relaxation	<b>NEW</b> Yoga dynamique			
Cross training	Cross training			

**Power 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.

**Integral body :** Cours composé d'exercices de renforcement musculaire et de cardio afin de muscler toutes les parties du corps.

**Mobilité :** travail articulaire et musculaire à dominante souplesse, force avec du contrôle.

**Body Fit :** Cours de renforcement musculaire général avec ou sans matériel ( élastique, disques, haltères...).

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

**Yoga dynamique :** mélange de l'Ashtanga et Vinyasa yoga, ce cours repose sur une séquence de postures basées sur la respiration pour harmoniser le corps et l'esprit.

**Pilates :** Méthode douce qui vise à renforcer les chaines 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.

**Wellness Calories Killers :** Cours cardio ayant pour but de brûler un maximum de calories.

**Zumba :** cours inspiré de différentes danse latines, hip-hop, rock visant un travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire .

**Abdo postural :** Cours visant à renforcer en douceur les muscles profonds (sangle abdominale, dos) tout en ayant un engagement postural.