

Lundi

9H30-10H15

A F C

10H15-11H

PILATES

12H15-13H

CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45

A F C

18H45-19H30

STEP (CONF)

19H30-20H15

ZUMBA

Mardi

18H-18H45

TOTAL BODY

18H45-19H30

LIA

19H30-20H15

CROSSPIC

Mercredi

9H30-10H15

A F C

10H15-11H

STRETCHING

12H15-13H

CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45

A F C

18H45-19H30

STEP (DEB)

19H30-20H15

ZUMBA

Jeudi

18H-18H45

A F C

18H45-19H30

BODY BARRE

19H30-20H15

CROSSPIC

Vendredi

9H30-10H15

A F C

10H15-11H

PILATES

12H15-13H

CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45

TOTAL BODY

18H45-19H30

PILATES



RENFORCEMENT

A F C

abdos-fessiers-cuisses
force et endurance
exercices en poids de
corps

CIRCUIT TRAINING

enchaînement par
intervalles de haute
intensité
exercices variés
force et endurance

CROSSPIC

activité physique
complète
entraînement court
mais intense
renfo et cardio

TOTAL BODY

entraînement complet
à poids de corps et
avec poids
raffermissement et
tonicité

BODY BARRE

enchaînement de séries
d'exercices intensifs
rythmés par le tempo
de la musique
renforcement
musculaire complet



CARDIO

STEP

chorégraphie
importante dépense
énergétique
endurance coordination

ZUMBA

enchaînement de pas
et de mouvements
chorégraphiés
importante dépense
énergétique
endurance coordination

LIA

Low Impact Aerobic
impact modéré : pas de
traumatisme articulaire
endurance, motricité et
coordination



GYM DOUCE

PILATES

renforcement des
muscles profonds
souplesse des muscles
et des articulations
rectification des
mauvaises postures

STRETCHING

étirement musculaire et
articulaire
amélioration du niveau
de forme
augmentation du
métabolisme