

## 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