

Lundi

9H30-10H30
HATHA YOGA

10H30-11H30
YIN YOGA

12H15-13H
CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45
A F C

18H45-19H30
STEP (CONF)

19H30-20H15
ZUMBA®

Mardi

18H-18H45
TOTAL BODY

18H45-19H30
STRETCHING

19H30-20H15
CROSSPIC

Mercredi

9H30-10H15
A F C

10H15-11H
STRETCHING

12H15-13H
CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45
STEP (DEB)

18H45-19H30
BODY BARRE

19H30-20H15
BODYBOXE

Jeudi

9H30-10H15
TOTAL BODY

10H15-11H
PILATES

18H-18H45
A F C

18H45-19H30
ZUMBA®

19H30-20H15
PILATES

Vendredi

9H30-10H15
A F C

10H15-11H
PILATES (INT)

12H15-13H
CIRCUIT
TRAINING

18H-18H45
TOTAL BODY

18H45-19H30
PILATES (CONF)



RÉSERVATION : APPLI "DECIPLUS"
CODE DU CENTRE newpicsports



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

STREET WO

exercices poids du
corps en extérieur
synergie musculaire
callisthénie



CARDIO

STEP

chorégraphie
importante dépense
énergétique
endurance coordination

ZUMBA®

enchaînement de pas et
de mouvements
chorégraphiés.
endurance coordination

BODYBOXE

circuit training haute
intensité incluant des
mouvements de boxe sur
sac de frappe



GYM DOUCE

PILATES

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

YOGA

ensemble de postures
et d'exercices de
respiration en vue d'un
bien-être mental et
physique. Le Hatha
Yoga est la forme
traditionnelle, le Yin
Yoga nécessite moins
d'engagement
musculaire.

STRETCHING

étirement musculaire et
articulaire
augmentation du
métabolisme

