

Lundi

9H30-10H30
POWER YOGA
NIV. INT À CONF

10H30-11H30
YIN YOGA

12H15-13H
**CROSS
TRAINING**

18H-18H45
TOTAL BODY

18H45-19H30
STEP

19H30-20H15
ZUMBA®

Mardi

18H-18H45
A F C

18H45-19H30
STRETCHING

19H30-20H15
CROSSPIC

Mercredi

9H30-10H15
A F C

10H15-11H
STRETCHING

12H15-13H
**CROSS
TRAINING**

18H-18H45
HIIT

18H45-19H30
TOTAL BODY

19H30-20H15
PILATES

Jeudi

9H30-10H30
HATHA YOGA

10H30-11H30
YIN YOGA

18H-18H45
BODY BARRE

18H45-19H30
BODY BOXE

19H30-20H30
YOGA

Vendredi

9H30-10H15
TOTAL BODY

10H15-11H
PILATES

12H15-13H
**CROSS
TRAINING**

18H-19H
DANSE

19H-20H
ZUMBA®



RÉSERVATION : APPLI "DECIPLUS"
CODE DU CENTRE newpicsports



RENFORCEMENT

A F C

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

CROSS 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.
endurance coordination

BODYBOXE

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

DANSE

Reggaeton et Afro
Danse



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

