

## 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  
**TOTAL BODY**

18H45-19H30  
**PILATES**

19H30-20H30  
**HEELS DANCE**

## 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

### DANSE

Reggaeton et Afro  
Danse

### HEELS DANCE

Danse avec talons.  
Dynamisme, expression  
de soi.



## 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

