

PLANNING COURS CO

LUNDI

9h30

⌚ 1heure

VINYASA YOGA

Niveau Intermédiaire à Confirmé

10h30

⌚ 1heure

YIN YOGA

12h15

⌚ 45minutes

CROSS TRAINING

18h00

⌚ 45minutes

TOTAL BODY

18h45

⌚ 45minutes

ZUMBA

19h30

⌚ 45minutes

STEP

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h30

⌚ 45minutes

STRETCHING

10h15

⌚ 45minutes

AFC

11h00

⌚ 45minutes

STRETCHING

12h15

⌚ 45minutes

CROSS TRAINING

17h15

⌚ 45minutes

AFC

18h00

⌚ 45minutes

HIIT

18h45

⌚ 45minutes

TOTAL BODY

19h30

⌚ 45minutes

PILATES

9h30

⌚ 1heure

HATHA YOGA

10h30

⌚ 1heure

YIN YOGA

18h00

⌚ 45minutes

TOTAL BODY

18h45

⌚ 45minutes

PILATES

19h30

⌚ 1heure

HEEL'S

9h30

⌚ 45minutes

PILATES

10h15

⌚ 45minutes

TOTAL BODY

11h00

⌚ 45minutes

PILATES

12h15

⌚ 45minutes

CROSS TRAINING

18h00

⌚ 45minutes

PILATES

18h45

⌚ 1heure

DANSES

NEW PiC
SPORTS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AFC

Entraînement ciblé pour tonifier la sangle abdominale et les muscles fessiers.

TOTAL BODY

Enchaînement de séries d'exercices, pour un renforcement musculaire complet.

CROSS TRAINING

Pour gagner en force et en endurance avec un enchaînement d'exercices courts et intenses.

CROSS PIC

Préparation physique avec des mouvements fonctionnels variés combinant charge, distance et vitesse.

GYMNASTIQUES DOUCES

PILATES®

Gymnastique pour un renforcement musculaire en profondeur, basée sur le contrôle de mouvements et le travail respiratoire.

STRETCHING

Étirements corporels pour accroître la souplesse, préparer le corps à l'exercice et favoriser la récupération.

YOGA

Techniques qui combinent postures physiques (asanas), pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde. (ou Ensemble de postures et d'exercices de respiration en vue d'un bien-être mental et physique)

VINYASA

Le Vinyasa propose une approche dynamique et intense pour travailler chaque muscle du corps.

HATHA

Pour renforcer les muscles abdominaux, améliorer la flexibilité.

YIN

Pratique douce pour un lâché prise et une relaxation profonde.

ACTIVITÉS CARDIO

ZUMBA

Coordination de mouvements rythmés inspirés des danses latines.

STEP

Enchaînement de mouvements sur une plateforme (STEP) pour améliorer l'endurance et renforcer les membres inférieurs.

HEEL'S DANSE

Danse sur talons hauts, qui mélange posture, technique et attitude pour révéler confiance, présence et coordination.

DANSES

Danses d'inspiration urbaines, le Hip-Hop «New Style», pour laisser exprimer son corps et s'échapper tout en maintenant sa condition physique.

HIIT

Entraînement fractionné de haute intensité



RÉSERVATION

Appli «Xplor Active»

code : newpicsports

NEWPIC
SPORTS

04 99 62 27 08

contact@newpicsports.com



NEWPICSPORTS
newpicsports.com

