

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS à partir du 2 juillet 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h30						
9h45	fit' bike	fit' cross training				
10h15	Pilates					
10h45						
12h30	fit' intégral	fit' combat		fit' mix	fit' bike	
13h15						
18h00	fit' caf	fit' pump	ZUMBA®	fit' caf	TR fit'	
18h45	ZUMBA®	fit' circuit training	fit' cross training	fit' bike	fit' step débutant	
19h30			fit' bike	gym douce		
20h00						
22h00						

**FIT'BIKE** : cours coaché de biking

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

**FIT'CIRCUIT TRAINING** : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

**FIT'COMBAT** : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes

**FIT'INTÉGRAL** : renforcement musculaire généralisé

**FIT'MIX** : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire

**FIT'PUMP** : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**GYM DOUCE** : accessible à tous\*, mouvements de renforcement musculaire avec des étirements (\*: sans impacts)

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

**TR fit'** : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino

## DANS CE CLUB

### CROSS TRAINING

Une combinaison d'exercices, pour un entraînement intensif

Espace FITBOX



Le cross training ou entraînement fonctionnel complète l'entraînement traditionnel de musculation, qui vise à travailler un muscle isolé.

#### Principe :

- Intensité plus élevée que dans un entraînement classique.
- Enchaînement d'exercices mobilisant tous les muscles, un court temps de récupération
- Les mouvements sollicitent toutes les chaînes musculaires pour produire un mouvement naturel tel que courir, sauter, pousser, lancer, tirer...
- Exercices des séances très variées et ludiques.

### FIT'BIKE

Cours coachés de biking



## Horaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche & Jours fériés
6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30
9h30	9h30		9h30	9h30	9h30	
		13h00			12h30	
20h45	20h45	20h45	20h45	20h45		
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00

■ Libre-service réservé aux abonnés

□ Présence équipe visite du club / séances découvertes / souscription abonnement

## OUVERTURE 365 JOURS DE L'ANNÉE ACCÈS AU CLUB LES JOURS FÉRIÉS

Attention, salle de cours sous vidéo surveillance ! Rangez votre matériel, après les cours.

