



# COURS COLLECTIFS PROGRAMME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
BODYPUMP	RPM	SH'BAM	BODYPUMP	CXWORX	SH'BAM	BODYCOMBAT
06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00
RPM	SH'BAM	BODYPUMP	RPM	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00
BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYPUMP	SH'BAM
08:00	07:30	08:15	08:00	08:00	08:00	08:00
RPM	CXWORX	CXWORX	CXWORX	RPM	BODYBALANCE	BODYCOMBAT
09:00	08:00	09:00	08:30	09:00	09:00	09:00
RPM	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	CXWORX	BODYBALANCE
09:30	11:00	10:00	09:00	10:00	09:30	09:30
BODYBALANCE	SH'BAM	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CXWORX	BODYCOMBAT	RPM
10:00	12:00	11:00	10:00	10:30	10:30	10:30
BODYCOMBAT	RPM	BODYBALANCE	RPM	BODYCOMBAT	CXWORX	BODYBALANCE
10:30	13:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:30
CXWORX	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CXWORX	RPM	CXWORX
11:00	14:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
RPM	BODYPUMP	CXWORX	RPM	BODYPUMP	BODYCOMBAT	SH'BAM
12:00	15:00	12:30	13:00	13:00	13:00	13:00
CXWORX	RPM	CXWORX	CXWORX	SH'BAM	BODYPUMP	BODYPUMP
13:00	16:00	13:00	13:30	14:00	14:00	14:00
BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	RPM
14:00	17:00	14:00	14:00	15:00	15:00	15:00
BODYPUMP	CXWORX	SH'BAM	BODYCOMBAT	CXWORX	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT
15:00	17:30	15:00	15:00	15:30	16:00	16:00
BODYCOMBAT	CXWORX	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYBALANCE	SH'BAM	BODYBALANCE
16:00	18:00	16:00	16:00	16:00	17:00	16:30
BODYBALANCE	BODYBALANCE	CXWORX	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CXWORX
16:30	18:30	16:30	17:00	17:00	18:00	17:00
BODYPUMP	BODYBALANCE	RPM	SH'BAM	SH'BAM	RPM	BODYCOMBAT
17:00	19:00	17:00	17:30	18:00	19:00	18:00
CXWORX	BODYPUMP	SH'BAM	BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	RPM
18:00	20:00	18:00	18:00	19:00	20:00	19:00
RPM	SH'BAM	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CXWORX	CXWORX	SH'BAM
19:00	21:00	19:00	19:00	20:00	20:30	20:00
BODYPUMP	RPM	RPM	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE
21:00	22:00	20:15	21:00	21:00	21:00	21:00
BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP	SH'BAM	CXWORX
22:00	23:00	22:15	22:00	22:00	22:00	22:00
SH'BAM	CXWORX	BODYBALANCE	BODYPUMP	RPM	BODYPUMP	BODYCOMBAT
23:00	23:30	23:30	23:00	23:00	23:00	23:00
BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYCOMBAT	RPM	BODYCOMBAT	RPM	BODYPUMP



# COURS COLLECTIFS

## DESCRIPTIF

- BODY PUMP** Vos muscles ne se formeront pas tout seul ! Grâce au BODYPUMP™ et à sa formule THE REP EFFECT™ (effet de répétition), votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.
- BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als «Pump» bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.*
- BODYBALANCE** Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.
- BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.*
- BODYCOMBAT** Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par des instructeurs performants, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.
- BODYCOMBAT® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi und Muay Thai.*
- CXWORX** 30 minutes de LES MILLS™ CXWORX™, c'est tout ce dont vous avez besoin pour offrir à votre corps un entraînement intense qui va le tonifier, améliorer votre force fonctionnelle et donc votre mobilité, votre équilibre et prévenir les blessures.
- CXWORX® konzentriert sich auf die Rumpfmuskulatur sowie die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Durch das Kräftigen dieser Muskeln wird die Wirbelsäule optimal gestützt, um Verletzungen vorzubeugen, und die funktionelle Kraftübertragung gesteigert.*
- RPM** Le RPM™ est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et «l'interval training» (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.
- RPM® ist ein Indoor-Cycling Programm zu mitreißender Musik. Du begibst dich unter Anleitung eines Instructors auf eine anspruchsvolle Radtour, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt und sowohl Zeitfahren als auch Intervalltraining einschließt.*
- SH'BAM** Les tubes les plus populaires, la Dance Music la plus entendue dans les meilleures discothèques du monde entier, les remix de grands classiques et des rythmes latino modernisés, SH'BAM™ est la manière la plus fun et sociable de s'entraîner. Chaque édition SH'BAM™ est vibrante, unique et variée.
- Einfach umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es den Teilnehmern möglich, ihren Körper mit Spaß und Tanz in Form zu bringen. Die 45-Minuten SH'BAM® Class bringt eine Menge Abwechslung in den Trainingsalltag.*