



COURS COLLECTIFS avec moniteurs PROGRAMME 2019/20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00							
09:30							
10:00							
10:00							
10:30							
11:00							
12:00							
12:30							
13:00							
14:00							
15:00							
17:00							
17:30							
18:00							
18:00							
18:30							
19:00							
19:00							
19:30							
20:00							
20:00							
20:30							
21:00							

Informations importantes

Jeudi Body Pump commence à 17h50!

Samedi

Cours sur inscription!

Dimanche

Vous allez transpirer pour trouver mieux...

Descriptifs des cours collectifs

BODYPUMP	<p>Un cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.</p> <p>Ein originaler Kurs mit Gewichten, den Ihren Körper rasch formt, bekräftigt und anregt.</p>
CX WORX	<p>Inspiré du personal training, ce programme est l'ultime solution pour obtenir des abdominaux en béton et des lombaires en acier. Avec des exercices centrés sur votre taille, vos abdominaux, fessiers, bas du dos et obliques, cet entraînement issu des dernières recherches scientifiques vous rendra surtout plus fort et plus sûr de vous.</p> <p>Dem Personal Training nachempfunden, ist dieses Programm die ultimative Lösung um eisenharte Bauchmuskeln und Lenden zu bekommen. Mit Übungen, die gezielt auf Ihre Figur, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Kreuzgegend und den Schrägmuskeln wirken, wird Sie dieses Training, das auf den letzten wissenschaftlichen Ergebnissen basiert, stärker und selbstbewusster machen.</p>
FITNESS YOGA	<p>Relaxation du corps avec des exercices doux et précis du yoga.</p> <p>Entspannung des Körpers durch sanfte und präzise Yogaübungen.</p>
Bodyattack	<p>C'est un entraînement cardio , inspiré par différents sports et dont l'objectif est de développer l'endurance, la force et la résistance.</p> <p>Es ist ein Ausdauertraining , dass von verschiedenen Sportarten inspiriert ist und dessen Ziel ist es, Ausdauer, Kraft und Widerstand zu entwickeln.</p>
INDOOR CYCLING	<p>Laissez-vous porter par un entraînement physique et cardio en groupe, sur un vélo fixe et au son d'une musique dynamique.</p> <p>Lassen Sie sich von einem physischem und cardio Gruppentraining beflügeln, auf einem Rad und mit dynamischer Musik.</p>
PILATES	<p>Exercices doux et en profondeur, sollicitant la ceinture abdominale et les muscles posturaux.</p> <p>Sanfte tiefgreifende Übungen, die Hüftgurten und Standmuskeln beanspruchen</p>
Fitbox	<p>Défilez-vous dans un cours cardio-vasculaire et apprenez en même temps à vous défendre à l'aide de techniques de frappes!</p> <p>Tobt euch aus bei einem Ausdauer training und lernen Sie gleichzeitig euch zu wehren.</p>
ZUMBA	<p>Programme conditionnement physique colombien s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.</p> <p>Konditionierungsprogramm aus Kolumbien das auf Rhythmen und Choreografien basiert, die direkt von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert sind.</p>

Vous allez transpirer pour trouver mieux...

