



COURS COLLECTIFS avec moniteurs PROGRAMME 2021-20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00	CAF					
09:30						
10:00						
10:15						
10:45						
12:00			TRX		Body Tonic	
12:45						
13:00						
17:30						
18:00						
19:00						
19:00						
20:00						
20:00						

Informations importantes

Tous les cours sont sur inscription depuis notre site internet, merci de respecter ce
Les cours du samedi et dimanche commenceront dès le samedi 06.11.21

sous réserve de modifications / Änderungen vorbehalten

disponible sur / Abrufbar auf : www.leadertop

Vous allez transpirer pour trouver mieux...

CAF	Cours de type « renforcement musculaire » basé sur le bas du corps, abdominaux, fessiers et cuisses. La fréquentation régulière du cours permet de renforcer, modeler et tonifier tout le bas du corps. Ce cours est accessible à tous les niveaux.
FITNESS YOGA	Relaxation du corps avec des exercices doux et précis du yoga.
BODYCOMBAT	Cours cardio inspiré des arts martiaux mais sans contact et avec des mouvements simples à maîtriser ludique et amusant et également un très excellent reducteur de stress. Il améliore la condition physique un focus particulier sur la sangle abdominal et la confiance en soi. Accessible à tous niveaux.
SPINNING	Laissez-vous porter par un entraînement physique et cardio en groupe, sur un vélo fixe et au son d'une musique dynamique.
PILATES	Exercices doux et en profondeur, sollicitant la ceinture abdominale et les muscles posturaux.
ZUMBA	Programme conditionnement physique colombien s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies irlandaises.
BODYBALANCE	C'est un mélange de Tai-Chi, Pilates et Yoga. Le Bodybalance est la nouvelle discipline à la mode, idéale pour déstresser et se sculpter un corps ferme et souple.
BODYTONIC	Cours de type « cardio et renforcement musculaire » de l'ensemble du corps. Intensif et complet, il est fait pour celles et ceux qui veulent transformer leur corps sans perdre de temps. Ce cours est accessible à tous les niveaux.
BODYPUMP	Un cours original et complet avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement. Cela brûle jusqu'à 600 kcal et a divers bénéfices comme l'amélioration de sa condition physique générale sculpte les muscles et apporte un sentiment d'accomplissement.
TRX	Cours de type « renforcement musculaire » de l'ensemble du corps. A l'aide de deux sangles suspendues, vous allez travailler différents exercices en poids du corps. Ce cours est accessible à tous les niveaux.

Vous allez transpirer pour trouver mieux...

. Ce cours est
que générale avec

ie

inspirées de danses

ale pour se

Celui-ci permet de
et de sa force. Il



fitness.ch



COURS COLLECTIFS

avec moniteurs

PROGRAMME SPECIA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
12:00						
12:45						
13:00						
17:00						
17:30						
18:00						
18:00						
18:15						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
20:00						
20:15						

Informations importantes

Tous les cours sont sur inscription, merci de respecter ceci!

Vous allez transpirer pour trouver mieux...

sous réserve de modifications / Änderungen vorbehalten

disponible sur / Abrufbar auf : www.leadertop

[Descriptifs des cours collectifs](#)

BODYPUMP	<p>Un cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement. 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 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. 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 et la résistance. Es ist ein Ausdauertraining, das von verschiedenen Sportarten inspiriert ist und dessen Ziel ist es, den 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. Lassen Sie sich von einem physischem und cardio Gruppentraining betugeln, auf einem Krad und mit dynamischer Musik.</p>
PILATES	<p>Exercices doux et en profondeur, sollicitant la ceinture abdominale et les muscles posturaux. Sanfte tiefgreifende Übungen, die Hüftgürtel und Standmuskeln beanspruchen.</p>
ZUMBA	<p>Programme conditionnement physique colombien s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies. Konditionierungsprogramm aus Kolumbien das auf Rythmen und Choreografien basiert ist und die</p>

tion et
dos et
et plus

urance, la force et
s, Ausdauer, Kraft

ne

inspirées de
direkt von