



# COURS COLLECTIFS avec moniteurs PROGRAMME 2022

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

Informations importantes

Tous les cours sont sur inscription depuis notre site internet, merci de respecter ceci!  
Les cours du samedi et dimanche ont lieu jusqu'au 27 mars 2022.

sous réserve de modifications / Änderungen vorbehalten

disponible sur / Abrufbar auf : [www.leadertopfitness.ch](http://www.leadertopfitness.ch)

*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. Ce cours est ludique et amusant et également un très excellent reducteur de stress. Il améliore la condition physique générale avec 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 inspirées de danses latines.
BODYBALANCE	C'est un mélange de Tai-Chi, Pilates et Yoga. Le Bodybalance est la nouvelle discipline à la mode, idéale pour se détresser 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. Celui-ci permet de brûler jusqu'à 600 kcal et a divers bénéfices comme l'amélioration de sa condition physique générale et de sa force. Il sculpte les muscles et apporte un sentiment d'accomplissement.
BodyBurn	Cours en circuit training où on alterne du renforcement musculaire et cardio vasculaire. Votre corps va s'enflammer. Accessible à tous.

*Vous allez transpirer pour trouver mieux...*