













## Planning du 04.04.22 au 03.07.22

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	 <b>Body CAF</b> CUISSSES ABDOS FESSIERS 45'	 <b>YOGA</b> 55'	 <b>Pilates</b> 55'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	 <b>YOGA</b> 55'		
9H30							<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55'
12H00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	 <b>SPINNING</b> 50'	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55'	 <b>BODY SCULPT</b> 55'		
17H30	 <b>CROSS TRAINING</b> 30'	 <b>ABDOS PUR</b> 30'					
18H00	 <b>SPINNING</b> 50'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	 <b>SPINNING</b> 50'	 <b>CROSS TRAINING</b> 45'			
19H00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'	 <b>ZUMBA</b> 55'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 45'	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55'			

\*Le club se réserve le droit à tous changements durant cette période. Réservation en ligne via le site internet <https://leadertopfitness.ch>

## Planning du 04.04.22 au 03.07.22

### LES RESERVATIONS SE FONT SUR LE SITE INTERNET

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.
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.
BODY SCULPT	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.
CROSS-TRAINING	Cours en circuit training où on alterne du renforcement musculaire et cardio vasculaire. Votre corps va s'enflammer. Accessible à tous.
BODY 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.
ABDO PUR	Cours de type « renforcement musculaire » où l'on va travailler principalement le centre du corps (ceinture abdominale°)

## Planning du 04.04.22 au 03.07.22

--