

Planning de cours collectifs du lundi 08 janvier aux vacances d'hiver 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07h15 -> 45' BODY-SCULPT	LES MILLS GRIT 07h15 -> 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 07h15 -> 45'	LES MILLS BODYPUMP 07h15 -> 45'	07h15 -> 45' CROSS TRAINING		
	08h45 -> 45' CAF		08h45 -> 45' BODY SCULPT			
09h30 -> 45' RENFO POSTURAL	09h30 -> 45' RENFO POSTURAL	09h30 -> 45' BODY SCULPT	09h30 -> 45' OXYGENE	09h30 -> 45' CAF	LES MILLS BODYCOMBAT 09h30 -> 45'	09h30 -> 45' CROSS TRAINING
10h15 -> 45' STEP RENFO	10h20 -> 40' OXYGENE	10h15 -> 45' STRETCHING	10h15 -> 45' RENFO POSTURAL	10h15 -> 45' STRETCHING	10h15 -> 45' BODY SCULPT	LES MILLS BODYPUMP 10h15 -> 45'
					11h15 -> 45' SPINNING**	11h15 -> 45' RENFO POSTURAL
LES MILLS BODYCOMBAT 12h30 -> 45'	12h30 -> 45' CROSS TRAINING	12h30 -> 45' BODY SCULPT	12h45 -> 45' SPINNING**	LES MILLS BODYPUMP 12h30 -> 45'	12h30 -> 45' SPINNING**	LES MILLS BODYCOMBAT 12h30 -> 45'
LES MILLS BODYPUMP 13h15 -> 45'	13h15 -> 45' STRETCHING	13h15 -> 45' OXYGENE	13h15 -> 45' OXYGENE	LES MILLS BODYCOMBAT 13h15 -> 45'	13h15 -> 45' BODY SCULPT	12h00 -> 30' STRETCHING
17h30 -> 45' OXYGENE	LES MILLS GRIT 17h45 -> 30'	17h30 -> 45' RENFO POSTURAL	17h30 -> 45' RENFO POSTURAL	17h45 -> 45' CAF	LES MILLS BODYPUMP 17h30 -> 45'	
18h20 -> 45' BODY SCULPT	LES MILLS BODYPUMP 18h20 -> 45'	18h00 -> 45' SPINNING**	18h20 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	18h00 -> 45' SPINNING**	18h20 -> 45' OXYGENE	
19h10 -> 45' SPINNING**	19h10 -> 45' CROSS TRAINING	LES MILLS BODYCOMBAT 19h10 -> 45'	LES MILLS BODYPUMP 19h10 -> 45'	LES MILLS GRIT 18h35 -> 30'	19h10 -> 45' SPINNING**	

Tous les cours collectifs sont accessibles après réservation: application HEITZ FIT 4.0 - code centre 4198;
Réservations possibles de semaine en semaine; L'annulation est possible jusqu'à 2h avant le début de la séance;
Au delà de 3 absences non justifiées, le RI prévoit un gel de l'abonnement pendant 1 mois.

NOUVEAUX CONCEPTS :

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

**LES MILLS
GRIT**

Afin que chacun ait l'occasion de reprendre le sport, il est demandé à chacun de réserver maximum 5 créneaux par 5 créneaux...

Renfo Postural: renforcement en douceur des muscles profonds.

Ce cours sera un cours spécifique Pilates lorsqu'il sera dispensé par Coachs Julien ou Caroline.

Renforcement des muscles profonds :

Renfo postural

Oxygène: mélange de stretching et de quelques mouvements tirés du yoga pouvant être combinés à des exercices de respiration et méditation...

Etirements, exercices respiratoires, renforcement des muscles profonds :

Oxygène, Stretching

Ce cours sera un cours spécifique de Yoga lorsqu'il sera dispensé par votre coach Julien.

Renforcement musculaire intense :

Body Sculpt, Renfo Postural, BodyPump, CAF, Abdos

Séances Cardio à Forte intensité :

GRIT SERIES, HIIT, Body Combat

Circuit renforcement musculaire et cardio :

Cross Training



MAJ le 12/12/2023