

Planning de cours collectifs du lundi 05 septembre au dimanche 18 décembre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07h15 -> 45' BODY-SCULPT	07h15 -> 45' HIIT (30') + ABDOS (10') ET STRETCHING (05')	07h15 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	07h15 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	07h15 -> 45' CROSS TRAINING		
	08h45 -> 45' RENFO POSTURAL		08h45 -> 45' BODY SCULPT			
09h30 -> 45' RENFO POSTURAL	09h30 -> 45' OXYGENE	09h30 -> 45' BODY SCULPT	09h30 -> 45' OXYGENE	09h30 -> 45' CAF	09h30 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	09h30 -> 45' CROSS TRAINING
10h15 -> 45' CROSS TRAINING	10h20 -> 40' CAF	10h15 -> 45' STRETCHING	10h15 -> 45' RENFO POSTURAL	10h15 -> 45' STRETCHING	10h15 -> 45' BODY SCULPT	10h15 -> 45' LES MILLS BODYPUMP
					11h15 -> 45' SPINNING**	11h15 -> 45' RENFO POSTURAL
12h30 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	12h30 -> 40' CROSS TRAINING	12h30 -> 45' BODY SCULPT	12h30 -> 45' BODY SCULPT	12h30 -> 45' SPINNING**	12h30 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	12h00 -> 30' STRETCHING
13h15 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	13h15 -> 45' SPINNING**	13h15 -> 45' OXYGENE	13h15 -> 30' LES MILLS GRIT	13h15 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	13h15 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	
17h30 -> 45' OXYGENE	17h45 -> 30' LES MILLS GRIT	17h30 -> 45' SPINNING**	17h30 -> 45' BODY SCULPT	17h45 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	17h30 -> 45' RENFO POSTURAL	
18h20 -> 45' BODY SCULPT	18h20 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	18h00 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	18h00 -> 45' SPINNING**	18h35 -> 30' LES MILLS GRIT	18h20 -> 45' OXYGENE	
19h10 -> 45' SPINNING**	19h10 -> 45' CROSS TRAINING	19h10 -> 45' LES MILLS BODYCOMBAT	19h10 -> 45' LES MILLS BODYPUMP	19h10 -> 45' STRETCHING	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 Coaches Julien ou Alain.

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 vos coaches Julien ou Alain.

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 22/09/2022