

# ACCESPORT

Le bien être par le sport

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS A PARTIR DU 21 SEPTEMBRE 2020

COURS ANIMÉS PAR NOS COACHS  
COURS ANIMÉS PAR UN COACH VIRTUEL

### LUNDI

#### GRIT ATHLETIC

*Cours virtuel*

9H30- 10H00 (30mn)

#### BODYBALANCE

*Cours virtuel*

10H30 - 11H15 (45mn)

#### BODYPUMP

*avec coach ARNAUD*

12H30 - 13H15 (45mn)

#### RPM

*avec coach PAULINE*

17H45 - 18H30 (45mn)

#### BODYCOMBAT

*avec coach PAULINE*

18H40 - 19H25 (45mn)

#### CIRCUIT TRAINING

*avec coach PAULINE*

19H35 - 20H20 (45mn)

### MARDI

#### BODYCOMBAT

*Cours virtuel*

9H30 - 10H15 (45mn)

#### CROSS TRAINING

*avec coach ARNAUD*

12H30 - 13H15 (45mn)

#### ZUMBA nouveauté

*avec coach CATHERINE*

17H45 - 18H30 (45mn)

#### YOGA nouveauté

*avec coach CATHERINE*

#### RPM

*avec coach PAULINE*

18H40 - 19H25 (15mn)

#### C.A.F - STRETCHING

*avec coach PAULINE*

19H35 - 20H20 (45mn)

### MERCREDI

#### BODYPUMP

*Cours virtuel*

9H30 - 10H15 (45mn)

#### RPM

*avec coach ARNAUD*

#### CIRCUIT TRAINING

*avec coach PAULINE*

12H30 - 13H15 (45mn)

#### BODYCOMBAT

*avec coach PAULINE*

17H45 - 18H30 (45mn)

#### C.A.F - STRETCHING

*avec coach PAULINE*

18H40 - 19h25 (45mn)

#### GRIT ATHLETIC

*Cours virtuel*

19H35 - 20H05 (30mn)

### JEUDI

#### GRIT CARDIO

*Cours virtuel*

9H30 - 10h00 (30mn)

#### BODYBALANCE

*Cours virtuel*

10H30 - 11H15 (45mn)

#### BODYCOMBAT

*avec coach ARNAUD*

12H30- 13H15 (45mn)

#### CROSS TRAINING

*avec coach PAULINE*

17H45 - 18H30 (45mn)

#### BODYPUMP

*avec coach PAULINE*

18H40 - 19H25 (45mn)

### VENDREDI

#### RPM

*avec coach PAULINE*

9H30 - 10H15 (45mn)

#### C.A.F

*avec coach PAULINE*

10H30 - 11H15 (45mn)

#### ZUMBA nouveauté

*avec coach ARNAUD*

#### RPM

*avec coach PAULINE*

12H30 - 13h15 (45mn)

#### GRIT CARDIO

*Cours virtuel*

17H45 - 18H15 (30mn)

#### BODYBALANCE

*Cours virtuel*

18H30 - 19H15 (45mn)

### SAMEDI

#### BODYPUMP

*avec coach ARNAUD*

10H00 - 10h45 (45mn)

#### RPM

*avec coach PAULINE*

11H00 - 11h45 (45mn)

# CHOISISSEZ VOTRE COURS EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF !

LES MILLS  
**BODYPUMP**

BODYPUMP™ est le cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP™ vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante

**BÉNÉFICES** : Sculpte et tonifie votre corps, Améliore la résistance des os et la force de votre centre du corps

## **CIRCUIT TRAINING**

Combinaison d'ateliers ludiques et de haute intensité.

LES MILLS  
**GRIT**

LES MILLS GRIT™ Athletic est un entraînement intense de 30 minutes qui utilise un step et se focalise sur le développement complet de la condition physique, en insistant sur la vitesse, la force et l'agilité.

LES MILLS GRIT™ Cardio est un entraînement intense de 30 minutes qui combine des exercices à impacts utilisant le poids du corps, et un entraînement explosif.

## **STRETCHING**

Exercices d'étirements et d'assouplissement du corps pour une détente absolue.

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

BODYCOMBAT™ est un entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force

**BÉNÉFICES** : Brûle des calories, Améliore la force et l'endurance, Développe la confiance en soi et la coordination

## **CROSS TRAINING**

Combinaison d'exercices de haute intensité faisant travailler différentes parties du corps. De façon ludique, vous faites un entraînement efficace et entraînant.

LES MILLS  
**RPM**

RPM™ est un cours de vélo en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.

**BÉNÉFICES** : Améliore votre capacité aérobie, Brûle des calories et des graisses.

## **C.A.F**

Cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte les formes les plus importantes de votre silhouette. Venez tonifier vos cuisses, galber vos fessiers et affiner votre taille.

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

BODYBALANCE™ est un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie

**BÉNÉFICES** : Améliore la force et la souplesse, Sensation de sérénité et de détente après le cours.

## **ZUMBA**

Cours cardio, chorégraphié sur différents styles de musique. L'objectif est de tonifier le corps, de se dépenser tout en dansant et en s'amusant.

## **YOGA**

L'objectif du yoga est le bien être du corps, détendre la colonne, les articulations, tonifier la musculature, apaiser le mal de dos... Et la détente du mental, être moins stressé et retrouver une énergie, un équilibre. Harmoniser le corps et l'esprit.