

## PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>BODYPUMP</b> <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10h15 (45mn)	<b>BODYCOMBAT</b> <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10h25 (55mn)	<b>BODYPUMP</b> <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10h15 (45mn)	<b>GRIT CARDIO</b> <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10h00 (30mn)	<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 9H30 – 10h15 (45mn)	
<b>BODY BALANCE</b> <i>Cours virtuel</i> 10H30 – 11h25 (55mn)			<b>BODYBALANCE</b> <i>Cours virtuel</i> 10H30 – 11h25 (55mn)	<b>C.A.F</b> <i>avec coach PAULINE</i> 10H30 – 11h15 (45mn)	<b>BODYPUMP</b> <i>avec coach ARNAUD</i> 10H00 – 10h45 (45mn)
					<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 11H00 – 11H45 (45mn)
<b>BODYPUMP</b> <i>avec coach ARNAUD</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	<b>CROSS TRAINING</b> <i>avec coach ARNAUD</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	<b>BODYCOMBAT</b> <i>avec coach ARNAUD</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	<b>ZUMBA nouveauté</b> <i>avec coach ARNAUD</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	
		<b>BOXE nouveauté</b> <i>avec coach KARIM</i> 12H30 – 13h30 (60 mn)		<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 12H30 – 13h15 (45mn)	
<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 17H45 – 18h30 (45mn)	<b>ZUMBA nouveauté</b> <i>avec coach CATHERINE</i> 17H45 – 18h30 (45mn)	<b>BODYCOMBAT</b> <i>avec coach PAULINE</i> 17H45 – 18h30 (45mn)	<b>CROSS TRAINING</b> <i>avec coach PAULINE</i> 17H45 – 18h30 (45mn)	<b>GRIT CARDIO</b> <i>Cours virtuel</i> 17H15 – 17h45 (30mn)	
<b>BODYCOMBAT</b> <i>avec coach PAULINE</i> 18H40 – 19h25 (45mn)	<b>YOGA nouveauté</b> <i>avec coach CATHERINE</i> 18H40 – 19H25 (45min)	<b>C.A.F - STRETCH</b> <i>avec coach PAULINE</i> 18H40 – 19h25 (45mn)	<b>BODYPUMP</b> <i>avec coach PAULINE</i> 18H40 – 19h25 (45mn)	<b>KARATÉ / DÉFENSE nouveauté</b> <i>avec coach TANGUY</i> 18H15 – 19H15 (60mn)	
	<b>RPM</b> <i>avec coach PAULINE</i> 18H40 – 19h25 (45mn)				
<b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>avec coach PAULINE</i> 19H35 – 20h20 (45mn)	<b>C.A.F - STRETCH</b> <i>avec coach PAULINE</i> 19H35 – 20h05 (30mn)	<b>GRIT ATHLETIC</b> <i>Cours virtuel</i> 19H35 – 20h05 (30mn)			

## 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.

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.

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

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.

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.

**CIRCUIT TRAINING** Combinaison d'ateliers ludiques et de haute intensité.

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

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

**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.

**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.