

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ANIMÉS PAR DES COACHS

## LUNDI

09:15
CAF 45'
10:00
STRETCHING 30'
11:00
MUSCU TRAINING 60'

## MARDI

09:15
BODY C. 45'
BIKING 45'
10:15
ABDOS FLASH 30'

## MERCREDI

09:15
PUMP 45'
10:00
STRETCHING 30'

## JEUDI

09:15
BODY CARDIO 45'
10:00
STRETCHING 30'
11:00
CARDIO BOXING 45'
12:00
MUSCU TRAINING 60'

## VENDREDI

09:15
MUSCU T. 60'
BIKING 45'
10:15
ABDOS FLASH 30'



- Inscription obligatoire à chaque cours sur l'application DECIPLUS
- Nous assurons les cours à partir de 3 personnes
- Le planning peut évoluer en cours d'année

17:30
ABDOS FLASH 30'
18:15
STEP 45'
BIKING 45'
19:15
STREET JAZZ 60'
<small>(hors abonnement)</small>

17:30
PUMPHIIT 30'
18:15
CARDIO BOXING 45'
19:15
AERO DANCE 45'

17:30
ABDOS FLASH 30'
18:15
BODY C. 45'
BIKING 45'
19:15
CARDIO BOXING 45'

17:30
HIIT 30'
18:15
PUMP 45'
19:15
ZUMBA 45'

17:30
PILATES 45'
18:30
CAF + STRETCHING 60'

# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

## CAF

Cours rythmé par la musique permettant de tonifier les cuisses, abdos et fessiers.

## BIKING

Cours cardio par excellence. Permet d'augmenter l'endurance et l'explosivité au niveau des jambes.

## PUMP

Cours de renforcement musculaire avec barres et haltères et de nombreuses répétitions. Tonifie et sculpte le corps.

## ABDOS FLASH

Cours spécifique de 30min qui cible toute la ceinture abdominale.

## STREET JAZZ

Cours qui combine des styles techniques allant du jazz au hip-hop avec des mouvements à haute énergie.

## HIIT

Cours qui alterne des enchaînements d'exercices très intenses avec des périodes de récupération plus courtes.

## STRETCHING

Cours visant la détente, l'amélioration de la souplesse, de la mobilité des muscles et des articulations.

## PUMPHIIT

Cours alliant un renforcement musculaire général et une partie très cardio. Augmente la capacité pulmonaire.

## BODY CARDIO

Cours qui combine des exercices musculaires et cardio sur un rythme musical.

## MUSCU TRAINING

Séance encadrée sur plateau musculation en petit groupe. Permet de se familiariser avec les machines et de gagner en autonomie.

## CARDIO BOXING

Cours qui combine des mouvements de boxe. Travaille la force, la vitesse et la coordination.

## ZUMBA

Cours chorégraphié sur des rythmes exotiques et latinos. Fait travailler le cardio et le déhanché !

## STEP

Cours qui consiste à réaliser une série de mouvements chorégraphiés sur une marche.

## AERO DANCE

Cours qui combine des mouvements d'aérobic avec des chorégraphies inspirées de la danse.

## PILATES

Cours de renforcement des muscles profonds. Améliore la posture, la flexibilité et l'équilibre.