

FREE FITNESS - PLANNING DES COURS COLLECTIFS/ REPARTITION DES COURS

HORAIRES OUVERTURE	6H00 À 22H00	6H00 À 22H00	6H00 À 22H00	6H00 À 22H00	6H00 À 22H00	6H00 À 20H00	6H00 À 20H00
HORAIRES DES COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30-11H30		Aquagym			Aquagym		BODY PUMP
11H30-12H30						GYM SUEDOISE 11h sur RDV	ZUMBA
12H30-13H15	BODY SCUPLT	BODY PUMP	CAF	BODY PUMP	BODY COMBAT		
13H30-18H30							GYM SUEDOISE 18h sur RDV
18H00-18H30	SPECIAL JAMBES/FESSIER	SPECIAL FESSIER	SPECIAL JAMBES	SPECIAL ABDOS	SPECIAL ABDOS FESSIER		
18H30-19H30	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
19H30-20H30	ZUMBA	STEP	BODYPUMP/ AQUAGYM	BODY SCUPLT	STEP Déb		
20H30-21H30	BODY BALANCE		BODY BALANCE				
21H00 - 22h00							

Aquagym	Une forme gymnastique qui se pratique dans l'eau, la pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures. Cours donnés par nos partenaires.
BODY PUMP	Cours collectif de musculation avec charges additionnelles (barres, disques et step) sur une musique adaptée - Idéal pour perdre du poids, tonifier le muscle et améliorer la condition physique.
BODY COMBAT	Rapidité de gestes d'arts martiaux liés à des mouvements d'aérobic,.
BODY BALANCE	Cours d'amélioration de la souplesse, il optimise la capacité d'étirement musculaire.
BODY SCUPLT	Une autre façon de s'entraîner pour sécher, remodeler et sculpter son corps.
CAF	Pour sculpter et remodeler votre corps sur 3 cibles : Cuisses, Abdominaux et Fessiers.
SPECIALE FESSIER	Travail bien spécifique ciblant les fessiers.
Special ABDOS	Travail spécifique ciblant la sangle abdominale et le renforcement des muscles du dos pour une bonne posture.
STEP	Activité idéale pour affiner sa silhouette, Marches sur lesquelles on réalise une chorégraphie en fonction du niveau technique (débutant ou intermédiaire),
ZUMBA	Cours inspiré de différents mouvements sur des rythmes latinaux, Il améliore l'endurance, la coordination corporelle et la capacité cardio vasculaire.
SPECIAL JAMBES	Cours bien spécifique ciblant le renforcement des muscles des jambes pour une silhouette fine et tonique.



