















PROGRAMME DES COURS
















STUDIO PRINCIPAL

 Ce symbole désigne les cours donnés sur écran géant (sans prof.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00			 LESMILLS BODYBALANCE	 LESMILLS CXWORX			
8:30	LESMILLS CXWORX				LESMILLS BODYPUMP		
9:15		LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT	COURS PILATES		LESMILLS BODYPUMP	
9:30	COURS STRETCHING						
10:00					LESMILLS BODYBALANCE		LESMILLS BODYCOMBAT
10:30			LESMILLS CXWORX			LESMILLS CXWORX	
11:00		 LESMILLS BODYBALANCE					
12:15		LESMILLS CXWORX	 LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYPUMP			 LESMILLS BODYPUMP
13:40						 LESMILLS BODYBALANCE	
14:00				 LESMILLS BODYCOMBAT			
14:30	 LESMILLS BODYBALANCE				LESMILLS BODYPUMP		
16:30	 LESMILLS BODYCOMBAT	 LESMILLS CXWORX		 LESMILLS CXWORX	 LESMILLS BODYBALANCE		
18:00				COURS JUMP	 LESMILLS SH'BAM		
18:15		LESMILLS BODYCOMBAT					
18:30	LESMILLS CXWORX		LESMILLS BODYPUMP				
19:00					 LESMILLS CXWORX		
19:15	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYBALANCE		COURS AFC			
19:30			LESMILLS SH'BAM				

Les cours sont sous réserve de modification.

- 60' AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses.
- 60' BODYBALANCE**, association des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates.
- 60' BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défoulant qui s'inspire des arts martiaux.
- 60' BODYPUMP**, entraînement de musculation à charge variable, en groupe et en musique (45 min. pour le cours de bodypump du jeudi à 12h15).
- 30' CWXORX**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers.
- 60' JUMP**, cours cardio sur un trampoline (sur réservation via notre site web).
- 60' PILATES**, cours de renforcement des muscles internes.
- 45' SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance.
- 60' STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00		 LESMILLS RPM					
9:15	LESMILLS RPM			LESMILLS RPM			
9:30		 THE TRIP	 THE TRIP		 LESMILLS RPM		 THE TRIP
11:00				 THE TRIP			
12:15	 THE TRIP		LESMILLS RPM		 LESMILLS RPM	 THE TRIP	
13:30							 LESMILLS RPM
14:00		 LESMILLS RPM					
18:00		 THE TRIP	 LESMILLS RPM				
18:15	LESMILLS RPM						
19:00				LESMILLS RPM			
19:15		 LESMILLS RPM	 THE TRIP				

- 45' RPM**, le programme de cyclisme en salle (réservation obligatoire via notre site web).
- 45' THE TRIP**, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

PISCINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00		COURS AQUABIKE			COURS AQUABIKE		
9:30	COURS AQUABIKE		COURS AQUABIKE				
10:00		COURS AQUATONIC		COURS AQUAWORX	COURS AQUATONIC		
12:15	COURS AQUAWORX				COURS AQUABIKE		
14:00	COURS AQUA SENIOR						
15:00		COURS AQUA SENIOR					
18:00		COURS AQUABIKE		COURS AQUABIKE			
18:15	COURS AQUATONIC		COURS AQUAZUMBA				
18:30							
19:00	COURS AQUABIKE	COURS AQUAWORX					
19:15				COURS AQUAJUMP			

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

- 45' AQUABIKE**, des vélos dans l'eau et du fun (réservation obligatoire via notre site web).
- 45' AQUAJUMP**, des trampolines dans l'eau (réservation obligatoire via notre site web).
- 30' AQUA SENIOR**, cours de renforcement et de musculation douce en piscine.
- 30' AQUATONIC**, travail en piscine dynamique sans matériel.
- 30' AQUAWORX**, de la musculation dans la piscine, avec des outils tels que frite et haltères.
- 45' AQUAZUMBA**, mélange d'entraînement et de danse en piscine.