

Lundi

10h > 10h45

CAF



10h45 > 11h15

STRECHING



Mardi

10h > 10h55

PILATES



Mercredi

10h > 10h55

LES MILLS  
BODYBALANCE



Jeudi

10h > 11h00

LES MILLS  
BODYBALANCE



Vendredi

10h > 10h55

LES MILLS  
BODYPUMP



Planning fitness 2022

HCA

Cours sur réservation



12h15 > 13h15

LES MILLS  
BODYPUMP



12h15 > 13h10

LES MILLS  
BODYBALANCE



16h45 > 17h40

LES MILLS  
BODYBALANCE



17h > 17h45

LES MILLS  
BODYPUMP



16h30 > 17h25

LES MILLS  
BODYCOMBAT



17h30 > 18h15

LES MILLS  
BODYPUMP



18h30 > 19h25

LES MILLS  
BODYBALANCE



18h > 18h55

LES MILLS  
BODYPUMP



18h30 > 19h25

PILATES



17h > 17h45

LES MILLS  
BODYPUMP



18h > 18h55

LES MILLS  
BODYCOMBAT



19h > 19h45

LES MILLS  
BODYPUMP



12h15 > 13h10

LES MILLS  
BODYBALANCE



16h30 > 17h25

LES MILLS  
BODYCOMBAT



18h > 18h45

CAF



18h45 > 19h15

STRECHING



19h15 > 20h15

CROSS TRAINING

19h > 20h

CROSS TRAINING

19h > 20h

CROSS TRAINING

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

Association de différents arts martiaux, le tout en musique, travaillant votre cardio.

*Intensité  
haute*

**LES MILLS  
BODYPUMP**

Cours avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps.

*Intensité  
moyenne à haute*

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

Association d'exercices de taïchi, yoga et pilates afin d'acquérir force et flexibilité.

*Faible  
intensité*

**PILATES**

Basé sur le contrôle du mouvement, le centrage, la respiration, la fluidité, la précision et la concentration.

*Faible  
intensité*

**CAF**

Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, abdos et fessiers.

*Intensité  
moyenne*

**STRECHING**

Cours d'étirements pour diminuer le stress, améliorer sa souplesse, soulager le dos.

*Faible  
intensité*



Cours virtuels.

**Entraînements d'haltérophilie**

Lundi 17h > 19h - Mardi 17h > 20h - Mercredi 16h > 19h  
Jeudi 17h > 20h - Vendredi de 17h > 19h

**Séances de cross-training** (sur réservation via l'appli).

Lundi 19h15 > 20h15 - Mercredi 19h > 20h  
Vendredi 19h > 20h

**Accès salle musculation / cardio**

Lundi, mercredi, jeudi 9h30 > 12h et 16h > 20h30  
Mardi, vendredi 9h30 > 20h30 Non-stop