

Planning Espace Forme 2019-2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Bodysculpt 10h00-10h45 Biking 10h45-11h30 Stretching 30min
Cardiosculpt 12h15-13h15	Specific woman 12h15-12h45	Pilates 12h15-13h15	Cardiosculpt 12h15-13h15	CAF 12h15-12h45	
	Stretching 30min			Biking 12h45-13h15	
HIIT 18h00-18h30	LIA 2 18h00-18h45	Pilates 18h00-18h45	LIA 1 18h00-18h45		
Pilates 18h30-19h15	CAF 18h45-19h30	Cardiosculpt 18h45-19h30	Bodysculpt 18h45-19h30	Attitude 18h30-19h15	
Hiit Biking 19h15-20h00	Zumba  19h30-20h15	HIIT 30min	Biking 19h30-20h15	Circuit Training 19h15-20h00	

Descriptif des cours

NOUVEAUTÉ

Attitude

Mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates

Circuit

Cours avec plusieurs exercices réalisés les uns après les autres avec peu de temps de récupération

Bodysculpt

Renforcement musculaire général

Biking

Cours cardio sur vélo

HIIT Biking

Cours cardio sur vélo par intervalles à haute intensité

CAF

Cuisses Abdos Fessiers

Cardiosculpt

Cours mi-cardio mi- renforcement musculaire à thèmes variés

NOUVEAUTÉ
HIIT

Exercices d'entraînement « cardio » qui alternent des phases d'effort intense avec des phases de récupération actives

LIA

Cours de cardio chorégraphié

Pilates

Cours doux basé sur le renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des muscles profonds

Stretching

Cours d'étirements et de relaxation

Zumba

Cours chorégraphié sur des musiques latines

Specific woman

Travail sur un ou deux groupes musculaires