

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 h 00						
10 h 45	LES MILLS BODYPUMP	Zumba	LES MILLS BODYBALANCE	Circuit training	CAF	LES MILLS BODYPUMP 30 min
10 h 45		Pilates				
11 h 30						
12 h 30	Circuit training				Pilates	
13 h 15			CAF			
18 h 00				18h30 à 19h15		
18 h 45	CAF	LES MILLS BODYPUMP	Pilates	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	
18 h 45	LES MILLS BODYATTACK	Step 18h à 19h45	Zumba	19h15 à 20h		
19 h 30				LES MILLS BODYPUMP		
19 h 30	LES MILLS BODYBALANCE	CAF 19h45 à 20h15	LES MILLS BODYPUMP			
20 h 15						

L'équipe de Pep's Fitness vous souhaite un bon entraînement.

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ses horaires ou le contenu de ses activités.

Cours de renforcement musculaire

LES MILLS BODYPUMP

Un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens. Le BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps. Vous brûlerez jusqu'à 540 calories. Les instructeurs LES MILLS vous coacheront en vous motivant, tout cela sur un fond sonore génial. Vous accomplirez bien plus que si vous étiez seul !

Circuit training

Un enchaînement d'exercices de cardio et de renforcement musculaire pour un corps tonique. Une fois le circuit terminé, vous reprenez l'enchaînement depuis le début !

CAF

Le traditionnel cours pour tonifier vos cuisses, muscler vos fessiers et travailler vos abdos ! Le tout en musique et dans la bonne humeur !

Cours bien-être

LES MILLS BODYBALANCE

Idéal pour tout le monde, le BODYBALANCE est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Sur une bande son inspirante, vous vous assouplissez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et de Pilates. La respiration fait partie intégrante de tous les exercices, et les instructeurs LES MILLS proposeront toujours des options pour les débutants. Vous renforcerez entièrement votre corps et quitterez le cours en vous sentant calme et centré(e).

Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps. Les exercices ont pour but de renforcer et d'étirer vos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de vos muscles apparents et d'améliorer votre alignement corporel.

Cours cardio et fun

LES MILLS BODYATTACK

Le BODYATTACK est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, un instructeur LES MILLS vous guidera tout au long du cours, repoussant vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories.

Zumba

La zumba vous transporte avec ses rythmes latinos endiablés (salsa, menengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc...) et vous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. La zumba améliore le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif est de bouger et de s'amuser. Il s'agit d'un brûle-calories par excellence où il est possible de brûler plus de 600 calories en une heure ! N'hésitez plus, rejoignez la fête !

Step

A l'aide d'un step (marche), bougez votre corps sur une musique rythmée et apprenez une chorégraphie qui évolue au fil des semaines. Le step permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. Une séance dure 55 minutes et fait brûler environ 650 calories. Tonifiez vos membres inférieurs (jambes, fessiers, cuisses). Accompagné(e) de votre coach, faites monter l'intensité ainsi que votre rythme cardiaque. C'est le moment de se lâcher !