

PLANNING à partir de Juin



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00 10h45	LES MILLS BODYPUMP	<i>pilates</i> de la tête aux pieds	STRETCHING	LES MILLS RPM	CAF	
10h45 12h30		PRESENCE SUR PLATEAU MUSCULATION				
12h30 13h15	LES MILLS RPM				<i>pilates</i> de la tête aux pieds	
16h30 18h00						
18h00 18h45	CAF	LES MILLS BODYPUMP	<i>pilates</i> de la tête aux pieds	CIRCUIT HIIT	STRETCHING	
18h45 19h45	LES MILLS BODYATTACK	STEP	LES MILLS BODYPUMP	CAF		
19h45 20h15				LES MILLS RPM		



L'ÉQUIPE PEP'S FITNESS VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT

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

Renforcement musculaire :

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 LesMills vous coacheront en vous motivant, tout cela sur un fond sonore génial. Vous accomplirez bien plus que si vous étiez seul !

**LES MILLS
BODYPUMP**

CAF

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

Bien être :

Le stretching est la discipline qu'il vous faut pour vous assouplir en douceur. Avec une musique de fond venez pratiquer vos étirements, accompagné d'un travail respiratoire. Idéal pour travailler la posture et évacuer le stress, laissez-vous guider par votre coach qui adaptera les exercices en fonction de la souplesse de chacun.

STRETCHING

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.

pilates
de la tête aux pieds

Cardio et FUN :

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 LesMills vous guidera tout au long du cours, repoussant vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories.

**LES MILLS
BODYATTACK**

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, votre coordination et de tonifier vos membres inférieurs (jambes, fessiers, cuisses) tout en brûlant environ 650 calories. Accompagné(e) de votre coach, faites monter l'intensité ainsi que votre rythme cardiaque. C'est le moment de se lâcher !

Le RPM est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultat avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante prenez la route avec un coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines, de sprints et de plats. Vous contrôlerez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps. Pour un vrai sentiment de réussite essayez le RPM dès aujourd'hui. (Cours sur réservation).

**LES MILLS
RPM**

L'entraînement par intervalle à haute intensité est un cours qui privilégie l'intensité à la durée. En alternant des phases d'efforts intenses et de récupérations choisissez les options adaptées à votre niveau afin d'accélérer votre métabolisme ; ce qui vous permettra de brûler des graisses encore plusieurs heures après la fin du cours.

**CIRCUIT
HIIT**