

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 	PILATES	RENFO PEP'S		LES MILLS RPM	CAF / CUISSES ABDOS FESSIERS	CIRCUIT
10h45 		STRETCHING			CIRCUIT	
12h30 		CAF / CUISSES ABDOS FESSIERS		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	
17h15 	CAF / CUISSES ABDOS FESSIERS					
18h00 	KUDURO FIT	PILATES	LES MILLS RPM	RENFO PEP'S	CIRCUIT	
18h45 	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	STRETCHING			

	MARDI	COURS EXTERIEURS		VENDREDI
10h00	MARCHE RAPIDE 7KM	nouveau		MARCHE RAPIDE 7KM
18h00	RUNNING FRACTIONNÉ			RUNNING FRACTIONNÉ ALLEURE MODÉRÉE

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

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

Renforcement musculaire



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



Le cours de Renforcement Musculaire en musique permet de rendre vos muscles plus toniques et plus forts. Guidé par le Coach, vous réaliserez des exercices simples, avec ou sans charge, permettant une harmonisation de votre structure musculaire et une augmentation de votre force.

Cardio & Fun



Menez votre combat vers la forme, grâce aux 740 calories que vous brûlerez. Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et sans mouvements compliqués à maîtriser. Le coach vous poussera à augmenter l'intensité. Libérez vous du stress, amusez vous et sentez - vous l'âme d'un combattant.



Le Circuit consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Ce cours s'adapte à tous les niveaux, débutants comme confirmés



Le Kuduro Fit est un mélange de danse et de fitness inspiré de musiques Afros-carribeennes et de pas de danse du Kuduro. C'est une activité cardio, facile et festive. Faites du sport en vous amusant sur des rythmes endiablés.



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. (Cours sur réservation)

Bien être



Le stretching est une discipline faite 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.



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.