

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS CLASS SCHEDULE

2022

ESPACE FITNESS & AQUATIQUE

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau. *Strengthening muscles in water.*

AQUALOGIX : Renforcement musculaire avec des haltères dans l'eau.
Strengthening muscles with dumbbells in water

AFC (ABDOS FESSIERS CUISSES) : Renforcement musculaire centré sur le bas du corps. *(Abs Buttocks Thighs): Muscular reinforcement focused on the lower body.*

AEROBIC FIT : Séance alternant un travail cardio dansé et du renforcement musculaire global. *Workout alternating a cardio dance and overall muscle strengthening.*

CARDIO TRAINING : Renforcement musculaire intense avec des exercices de cardio training. *Global muscular reinforcement with cardio training exercises.*

ESPACE ZEN

OXY'ZEN : Séance basée sur la pratique du Yoga Tai Chi et Pilates.
Yoga Tai Chi and Pilates based session.

QI GONG : Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance de la respiration qui associe des mouvements lents, basée sur la concentration.
Traditional Chinese gymnastics based on the knowledge of breathing and slow movements, based on concentration.

VINYASA YOGA : Enchaînements de postures dynamiques et toniques synchronisées avec son souffle. *A series of dynamic and tonic postures synchronized with the breath.*

REVEIL YOGA : Une séance douce et tonique, en réveillant le corps par des exercices de respirations. *A soft and tonic session, by waking up the body by breathing exercises.*

Séance de Fitness & d'Aquafit | Fitness & Aquafit session: 45mn - 20€

Séance de Yoga & Qi Gong | Yoga & Qi Gong session: 60mn - 25€

Coaching Individuel | Individual Coaching: 60mn - 85€

Cours collectifs en extérieur limités à 6 personnes maximum

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am		AQUALOGIX	AEROBIC FIT	AQUAFIT	AFC	CARDIO TRAINING	REVEIL YOGA
18h00 6.00pm	QI GONG	AFC		OXY'ZEN	YOGA VINYASA		