

NOS CIRCUITS

CIRCUIT FESSIERS

Tonification du bas du corps, dessinez et regalbez les fessiers, les cuisses et le bas du ventre.

CIRCUIT BUSTE

Permet d'améliorer la posture, soulage des tensions liées à une tenue assise ou debout prolongée. Idéal pour améliorer la tonicité du haut du corps.

CIRCUIT MINCEUR

Dépensez le maximum de calories en 30 minutes, favorise une perte de poids rapide et durable.

CIRCUIT SILHOUETTE

Renforcement musculaire général, tous les muscles sont passés en revue.

100% ZUMBA

Un cours qui marie le fitness et la danse, sur une base de mouvements simples inspirés des dernières tendances, brûlez des graisses et tonifiez l'ensemble du corps.

100% PILATES ET STRETCHING

Améliore la souplesse des articulations et l'amplitude des mouvements. Augmente la force abdominale et apporte une sensation durable de bien-être et de calme.

100% ABDOS

Dessinez vos abdominaux et affinez votre taille pendant ce cours dédié qu'à cela.

100% FESSIERS

Dessinez et galbez vos fessiers.

100% CROSS TRAINING

Entraînement physique à haute intensité alliant renforcement / endurance / cardio-vasculaire et musculaire sur des mouvements simples adaptés à tous.

100% FULL BODY

Cours de renforcement sollicitant tous les groupes musculaires. Cette séance s'adapte à la morphologie de la femme, elle aide à perdre du poids et améliore la condition physique.

100% CARDIO STEP

Cours cardio vasculaire et musculaire sur des steps

100% CAF

Cours de renforcement musculaire sur les cuisses, les abdos et les fessiers

• LE PLANNING •

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	9H00 CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste		9H00 100% Stretching Pilates Stretching Pilates		9H00 CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	9H15 100% Full Body
11H00	CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste		CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette		CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	10H30 CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette
12H30	100% Abdos Fessiers Abdos Fessiers	12H00 100% Full Body	100% Full Body	12H00 CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	100% Fessiers Abdos Fessiers Abdos	11H45 CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette
13H00	100% Pilates Stretching Pilates Stretching	CIRCUIT Silhouette Minceur Buste Fessiers	100% Stretching Pilates Stretching Pilates	100% Stretching	100% Stretching Pilates Stretching Pilates	13H00
16H15	CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste	CIRCUIT Silhouette Minceur Buste Fessiers	CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette	100% Pilates	CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	15H30 100% Zumba
17H15	CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste	CIRCUIT Silhouette Minceur Buste Fessiers	100% CAF	CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	100% Stretching Pilates Stretching Pilates	16H30 CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette
18H15	100% Pilates Stretching Pilates Stretching	100% Pilates Stretching Pilates Stretching	CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette	CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	100% Surprise	17H30 100% Pilates Stretching Pilates Stretching
18H45	CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste	100% Cross Training Full Body Cross Training Full Body	CIRCUIT Minceur Buste Fessiers Silhouette	CIRCUIT Buste Fessiers Silhouette Minceur	19H00	18H30
19H15	CIRCUIT Fessiers Silhouette Minceur Buste	CIRCUIT Silhouette Minceur Buste Fessiers	100% Cardio Step	100% Zumba Cross Training Zumba Cross Training		
20H15	20H00	CIRCUIT Silhouette Minceur Buste Fessiers	20H00	100% Pilates Stretching Pilates Stretching		
		21H00		21H00		

ORGANISATION DES CIRCUITS

CIRCUIT
 semaine 1
 semaine 2
 semaine 3
 semaine 4