



PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2019

09 Septembre 2019 au 6 Janvier 2020

SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	FITNESS 1	FITNESS 2	BIKE	FITNESS 1	FITNESS 2	BIKE	FITNESS 1	FITNESS 2	BIKE	FITNESS 1	FITNESS 2	BIKE	FITNESS 1	FITNESS 2	BIKE
6H	06H15 - 07H00 BODY BALANCE		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 CKWORX		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODY PUMP		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 CKWORX		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODY BALANCE		06H15 - 07H00 RPM
7H	07H15 - 08H00 BODY COMBAT		07H15 - 08H00 RPM	07H00 - 07H45 BODY BALANCE		07H15 - 07H45 RPM	07H15 - 08H00 SH'BAM	07H00 - 08H00 CROSS TRAINING	07H15 - 08H00 RPM	07H00 - 08H00 BOOT CAMP		07H15 - 07H45 RPM	07H15 - 08H00 BODY PUMP		07H15 - 07H45 RPM
8H	08H15 - 09H00 BODY PUMP		08H15 - 08H45 RPM	08H00 - 08H45 BODY PUMP		08H00 - 08H45 RPM	08H15 - 09H00 BODY BALANCE		08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 09H00 BODY PUMP		08H00 - 08H45 RPM	08H15 - 09H00 BODY PUMP		08H00 - 08H45 RPM
9H	09H15 - 10H00 C.A.F		09H00 - 09H45 RPM	09H00 - 09H45 SH'BAM		09H00 - 09H45 RPM			09H15 - 10H00 RPM	09H15 - 09H45 BOOT CAMP		09H00 - 09H45 RPM			09H00 - 09H45 RPM
10H	10H00 - 10H30 STRETCHING		10H00 - 10H30 RPM	10H00 - 10H30 100% ABDOS		10H00 - 10H45 RPM	10H30 - 11H00 B.BALANCE FLEX		10H15 - 11H00 RPM	09H45 - 10H45 BODY BALANCE		10H00 - 10H45 RPM	10H00 - 10H30 100% ABDOS		10H00 - 10H45 RPM
11H	10H45 - 11H30 SH'BAM		10H45 - 11H30 RPM	10H45 - 11H30 BODY BALANCE		11H00 - 11H30 RPM			11H15 - 12H00 RPM	11H00 - 11H45 BODY COMBAT		11H00 - 11H45 RPM	10H30 - 11H00 B.BALANCE FLEX		11H00 - 11H45 RPM
12H	11H45 - 12H15 CKWORX		11H45 - 12H30 RPM	11H45 - 12H30 BODY PUMP		11H45 - 12H15 RPM			12H15 - 12H00 RPM			12H00 - 12H45 RPM	11H15 - 11H45 CKWORX		11H00 - 11H45 RPM
13H	12H30 - 13H15 BOOT CAMP		12H45 - 13H30 RPM	12H45 - 13H30 BODY COMBAT		12H30 - 13H15 RPM			12H15 - 13H00 RPM	12H30 - 13H00 100% ABDOS		12H00 - 12H45 RPM	12H00 - 12H45 BODY COMBAT		12H30 - 13H15 RPM
14H									13H15 - 14H00 RPM			13H00 - 13H30 RPM	13H00 - 13H45 SH'BAM		13H30 - 14H15 RPM
15H	14H00 - 14H30 100% ABDOS		13H45 - 14H15 RPM	14H00 - 14H45 L.I.A		13H30 - 14H15 RPM	14H00 - 14H45 BODY GYM		14H15 - 15H00 RPM	14H15 - 14H45 100% DOS		13H45 - 14H30 RPM			14H30 - 15H15 RPM
16H	14H30 - 15H30 BODY BALANCE		14H30 - 15H15 RPM	14H45 - 15H15 STRETCHING		14H30 - 15H15 RPM	14H45 - 15H15 100% CARDIO		15H15 - 15H45 RPM	15H00 - 15H30 CKWORX		14H45 - 15H30 RPM	14H30 - 15H00 BAS DU CORPS		14H30 - 15H15 RPM
17H	15H45 - 16H15 CKWORX		15H30 - 16H15 RPM	15H45 - 16H30 SH'BAM		15H30 - 16H15 RPM	15H30 - 16H00 CKWORX		16H00 - 16H45 RPM	15H45 - 16H30 SH'BAM		16H00 - 16H30 RPM	15H45 - 16H30 BODY BALANCE		15H30 - 16H15 RPM
18H	16H45 - 17H30 BODY PUMP		16H30 - 17H15 RPM	16H45 - 17H15 CKWORX		16H30 - 17H00 RPM	16H15 - 17H00 BODY COMBAT		17H00 - 16H45 RPM	16H45 - 17H30 BODY PUMP		16H45 - 17H30 RPM	16H45 - 17H30 BODY PUMP		16H30 - 17H00 RPM
19H	17H45 - 18H15 100% CARDIO		17H30 - 18H00 RPM			17H15 - 17H45 RPM			17H30 - 18H30 BODY PUMP	17H45 - 18H15 RPM		17H45 - 18H30 RPM	17H45 - 18H15 BAS DU CORPS		17H15 - 18H00 RPM
20H	18H15 - 19H00 BODY PUMP		18H15 - 18H45 RPM	18H00 - 18H30 BOOT CAMP		18H00 - 18H45 RPM	18H30 - 19H15 BOOT CAMP		17H45 - 18H15 RPM	18H00 - 19H00 CROSS TRAINING		17H45 - 18H30 RPM	18H15 - 18H45 100% ABDOS		18H15 - 19H00 RPM
21H	19H00 - 19H45 L.I.A		19H00 - 19H45 RPM	19H00 - 19H30 100% ABDOS		19H00 - 19H45 RPM	19H15 - 20H00 STEP		19H15 - 20H00 RPM	19H00 - 20H00 BODY BALANCE		19H00 - 19H45 RPM	18H45 - 19H30 BODY COMBAT		19H15 - 20H00 RPM
22H	19H45 - 20H15 100% ABDOS	19H45 - 20H45 CROSS TRAINING	20H00 - 20H45 RPM	19H30 - 20H00 BODY COMBAT		19H00 - 19H45 RPM	20H00 - 20H30 B.BALANCE FLEX		20H15 - 20H45 RPM	20H00 - 20H30 100% ABDOS		20H00 - 20H45 RPM	19H45 - 20H30 SH'BAM	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	20H15 - 20H45 RPM
23H	20H45 - 21H15 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM	20H15 - 21H00 BODY PUMP	20H00 - 21H00 CROSS TRAINING	20H00 - 20H45 RPM	20H45 - 21H30 BODY PUMP		21H00 - 21H45 RPM	20H45 - 21H15 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM	20H45 - 21H15 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM
24H	21H30 - 22H15 BODY COMBAT		22H00 - 22H45 RPM	21H15 - 22H00 BODY BALANCE		21H00 - 21H45 RPM	21H45 - 22H15 CKWORX		22H00 - 22H45 RPM	21H30 - 22H00 BODY BALANCE		22H00 - 22H30 RPM	21H30 - 22H15 BODY COMBAT		22H00 - 22H45 RPM
25H				22H15 - 22H45 CKWORX		22H00 - 22H45 RPM				22H15 - 22H45 BODY COMBAT		22H00 - 22H30 RPM			

SMART (6H-17H)
PREMIUM (6H-23H)
SWEET (13H-17H)



LEXIQUE DES ACTIVITÉS

LES MILLS CINÉMA Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus de cours, plus de plaisir et de résultats.

CARDIO VASCULAIRE

BODY COMBAT Vous brûlez les calories, développez votre coordination, votre agilité et votre vitesse, le tout en musique !

RPM Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.

SPEED Cours de vélo indoor composé de sections de travail intense sur le rythme de la musique.

L.I.A Low Impact Aerobics : Cours chorégraphiés, rythmés par une musique dynamique et motivante. Le L.I.A est un savant mélange entre l'aérobic et le fitness.

100% CARDIO Cours composés d'exercices cardio-vasculaires avec de l'interval training : des sections de travail intense et des récupérations courtes.

BOOT CAMP Inspiré des méthodes d'entraînement de l'armée Américaine, travail en haute intensité et enchaînements de différents exercices afin de puiser dans les ressources.

STEP Cours cardio-vasculaires, chorégraphiés. Vous marchez autour d'un step (marche d'escalier) en musique.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% ABDOS Un travail spécifique localisé sur la sangle abdominale.

BAS DU CORPS Un entraînement complet et optimal pour tonifier le bas du corps.

BODY PUMP Utiliser des poids légers pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement.

C.A.F Un renforcement localisé sur les abdominaux et les fessiers.

CXWORX Travaillez les muscles profonds pour un corps plus fort et une ceinture abdominale plus tonique.

BODY GYM Programme axé sur l'endurance et le renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée.

DANSE

SH'BAM Discipline sportive ultra-dynamique qui associe cardio-training et musique branchée.

MÉTHODES DOUCES

STRETCHING Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress.

AUTO MASSAGE Cours permettant une récupération complète et autonome grâce à des exercices simples et accessibles à tous.

BODY BALANCE Associant yoga, taïchi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, délassés et apaisés.

SMALL GROUP TRAINING

CROSS TRAINING Mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance pour améliorer ses performances physiques et mentales.

SALLE	SAMEDI		DIMANCHE	
	FITNESS 1	BIKE	FITNESS 1	BIKE
6H	06H15 - 07H00 BODY PUMP	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODY BALANCE	06H15 - 07H00 RPM
7H	07H15 - 07H45 CXWORX	07H15 - 07H45 RPM	07H15 - 08H00 BODY PUMP	07H15 - 08H00 RPM
8H	08H00 - 08H45 BODY BALANCE	08H00 - 08H45 RPM	08H15 - 09H00 BODY COMBAT	08H15 - 09H00 RPM
9H		09H00 - 09H30 RPM	09H15 - 09H45 CXWORX	09H15 - 10H00 RPM
10H	09H30 - 10H30 BOOT CAMP	09H45 - 10H15 RPM	10H00 - 10H45 BODY PUMP	10H15 - 11H00 RPM
11H	10H45 - 11H15 CXWORX	10H30 - 11H15 RPM	11H00 - 11H45 SH'BAM	11H15 - 12H00 RPM
12H	11H30 - 12H00 100% ABDOS	11H30 - 12H15 RPM	12H00 - 12H30 CXWORX	12H15 - 13H00 RPM
13H	12H45 - 13H30 BODY COMBAT	12H30 - 13H00 RPM	12H45 - 13H30 BODY PUMP	13H15 - 14H00 RPM
14H	13H45 - 14H30 BODY PUMP	13H15 - 14H00 RPM	13H45 - 14H30 BODY BALANCE	14H15 - 15H00 RPM
15H	14H45 - 15H15 BODY BALANCE	14H15 - 14H45 RPM	14H45 - 15H30 SH'BAM	14H15 - 15H00 RPM
16H	15H30 - 16H15 BODY PUMP	15H45 - 16H15 RPM	15H45 - 16H30 BODY COMBAT	15H15 - 16H00 RPM
17H	16H30 - 17H15 CX WORX	16H30 - 17H15 RPM	16H45 - 17H30 BODY PUMP	16H15 - 17H00 RPM
18H	17H30 - 18H00 CXWORX	17H30 - 18H15 RPM	17H45 - 18H30 BODY BALANCE	17H15 - 18H00 RPM
19H	18H15 - 19H00 BODY COMBAT	18H30 - 19H00 RPM	18H45 - 19H30 SH'BAM	18H15 - 19H00 RPM
20H	19H15 - 19H45 CXWORX	19H15 - 20H00 RPM	19H45 - 20H15 CXWORX	19H15 - 20H00 RPM
21H	20H00 - 20H30 BODY COMBAT	20H15 - 20H45 RPM	20H30 - 21H15 BODY PUMP	20H15 - 21H00 RPM
22H	20H45 - 21H30 CXWORX	21H00 - 21H45 RPM	21H30 - 22H15 BODY COMBAT	21H15 - 22H00 RPM
23H	21H45 - 22H30 BODY PUMP	22H00 - 22H45 RPM		22H15 - 22H45 RPM

PLANNING DE COURS COLLECTIFS
09 Septembre 2019 au 06 Janvier 2020

PREMIUM (6H-23H)
SMART (6H-17H)
SWEET (13H-17H)