

ZONE FITNESS

CLUB DE SPORT

Zone
Fonctionnelle
Zone Fitness

PLANNING DE COURS COLLECTIF



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h15	Core Training		Total Body	Cardio Attack	CAF	Cours vidéo à la demande	
10h30-11h15		CAF					
12h20-13h05	HIIT Boxing	LES MILLS RPM	Total Body			Cours vidéo à la demande	
12h30-13h15	LES MILLS RPM	HIIT Boxing	CROSS TRAINING	CAF	CROSS TRAINING		
13h30-17h	Cours vidéo à la demande						
18h15-19h	CAF	LES MILLS RPM	HIIT Boxing	TRX		Cours vidéo à la demande	
18h30-19h15	HIIT Boxing			LES MILLS RPM			
19h15-20h	LES MILLS RPM	HIIT Boxing					

*Les cours sont adaptés à tous et à tout âge !

HIIT Boxing

L'univers des sports de combat et des arts martiaux en 30min !

C'est l'entraînement fonctionnel cardio qui mixe le travail au sac de frappe, au poids de corps et slam balls.

Core Training Un enchaînement d'exercice visant à renforcer et améliorer le centre du corps, "le noyau", les abdos et le dos.

LES MILLS RPM

Le RPM est le cours de vélo indoor !

Il donne un maximum de résultat avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui vous emènera sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprint et de plats. En route !