

Du 2 Janvier au 21 avril 2024

PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2024

SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM
6H	06H15 - 07H00 BODY BALANCE		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 CKWORX		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODY BALANCE		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 CKWORX		06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 BODY BALANCE		06H15 - 07H00 RPM
7H	07H15 - 08H00 BODY COMBAT		07H15 - 08H00 RPM	07H00 - 07H45 BODY PUMP		07H15 - 07H45 RPM	07H15 - 07H45 BODY BALANCE		07H15 - 08H00 RPM	07H00 - 07H45 BODY PUMP		07H15 - 08H00 RPM	07H00 - 07H30 CK WORX		07H15 - 07H45 RPM
8H	08H15 - 08H45 BODY PUMP		08H15 - 08H45 RPM	08H00 - 08H45 BODY PUMP		08H00 - 08H45 RPM	08H00 - 08H45 BODY PUMP		08H15 - 08H45 RPM	08H15 - 08H45 BODY PUMP		08H15 - 09H00 RPM	07H45 - 08H30 BODY PUMP		08H00 - 08H45 RPM
9H	09H00 - 09H30 CKWORX		09H00 - 09H30 RPM	09H00 - 09H30 CKWORX		09H00 - 09H45 RPM	09H30 - 10H15 PILATES		09H00 - 09H30 RPM	09H00 - 09H30 CKWORX		09H15 - 10H00 RPM	09H00 - 10H00 BODY BALANCE		09H00 - 09H30 RPM
10H	09H30 - 10H00 GRIT		10H00 - 10H45 RPM	09H30 - 10H30 CROSS TRAINING		10H00 - 10H45 RPM	10H15 - 10H45 100% DOS		09H30 - 10H15 RPM	09H30 - 10H30 CROSS TRAINING		10H15 - 11H00 RPM	10H00 - 10H30 100% ABDOS		09H30 - 10H00 SPRINT
10H45	10H00 - 10H45 SH'BAM		10H45 - 11H30 RPM	10H30 - 11H00 100% ABDOS		11H00 - 11H30 RPM	10H45 - 11H15 BOOT CAMP		10H45 - 11H15 RPM	10H30 - 11H15 C.A.F.		11H15 - 12H00 RPM	10H45 - 11H30 BODY PUMP	10H30 - 11H30 CROSS TRAINING	09H00 - 09H30 RPM
11H	10H45 - 11H30 BODY PUMP	10H45 - 11H45 CROSS TRAINING	11H45 - 12H30 RPM	11H00 - 11H30 BODY BALANCE		11H45 - 12H15 RPM	11H15 - 12H00 BODY PUMP		11H15 - 12H00 RPM	11H15 - 12H00 BODY COMBAT		11H15 - 12H00 RPM	11H45 - 12H30 BODY PUMP		10H45 - 11H30 RPM
12H	11H45 - 12H15 CKWORX		11H45 - 12H30 RPM	11H45 - 12H30 BODY PUMP		11H45 - 12H15 RPM	12H30 - 13H00 GRIT		12H15 - 13H00 RPM	12H30 - 13H15 100% RENFO		12H15 - 13H00 RPM	12H30 - 13H15 BODY BALANCE		11H45 - 12H30 RPM
13H	12H30 - 13H15 PILATES		12H45 - 13H30 RPM	12H45 - 13H30 BODY COMBAT		13H30 - 14H15 RPM	13H15 - 13H45 CKWORX		13H15 - 13H45 RPM	13H45 - 14H30 BODY PUMP		13H15 - 14H00 RPM	12H45 - 13H30 SH'BAM		12H30 - 13H15 RPM
13H45	13H30 - 14H15 BODY COMBAT		13H45 - 14H15 RPM	14H00 - 14H45 100% RENFO		14H30 - 15H15 RPM	14H00 - 14H45 BODY PUMP		14H00 - 14H45 RPM	14H45 - 15H15 BODY PUMP		15H00 - 15H45 RPM	14H00 - 14H45 C.A.F.		13H30 - 14H15 RPM
14H	14H30 - 15H15 BODY BALANCE		14H30 - 15H15 RPM	14H45 - 15H15 STRETCH		15H45 - 16H30 SH'BAM	14H45 - 15H15 CKWORX		14H00 - 14H45 RPM	14H45 - 15H15 CKWORX		14H30 - 15H15 RPM	14H45 - 15H15 CK WORX		14H30 - 15H15 RPM
15H	15H45 - 16H15 CKWORX		15H30 - 16H15 RPM	15H45 - 16H30 SH'BAM		15H30 - 16H15 RPM	15H30 - 16H00 CKWORX		15H00 - 15H45 RPM	15H30 - 16H15 SH'BAM		15H30 - 16H00 RPM	15H45 - 16H30 BODY BALANCE		15H30 - 16H15 RPM
16H	16H45 - 17H30 BODY PUMP		16H30 - 17H15 RPM	16H45 - 17H15 CKWORX		16H30 - 17H00 RPM	16H15 - 17H00 BODY COMBAT		16H00 - 16H30 RPM	16H45 - 17H30 RPM		16H15 - 17H00 RPM	15H45 - 16H30 BODY PUMP		16H30 - 17H00 RPM
17H	17H30 - 18H00 SH'BAM		17H15 - 18H00 RPM	17H30 - 18H15 BODY COMBAT		17H15 - 17H45 RPM	17H15 - 17H45 B. BALANCE FLEX		16H45 - 17H30 RPM	17H30 - 18H00 SH'BAM		17H15 - 18H00 RPM	16H45 - 17H30 BODY PUMP		17H15 - 18H00 RPM
18H	18H00 - 18H30 GRIT		18H15 - 19H00 RPM	18H15 - 18H45 BAS DU CORPS		18H00 - 18H45 RPM	18H15 - 19H00 100% RENFO		17H45 - 18H15 RPM	18H00 - 18H45 GYM/HALTERO		18H15 - 18H00 RPM	18H00 - 18H45 SH'BAM		18H15 - 18H45 BOOT CAMP
18H45	18H30 - 19H15 BODY PUMP	18H15 - 19H15 CROSS TRAINING	18H15 - 19H00 RPM	18H45 - 19H15 100% ABDOS		19H00 - 19H45 RPM	19H15 - 20H00 BODY COMBAT		19H00 - 19H30 SPRINT	18H45 - 19H45 CROSS TRAINING		19H00 - 19H45 RPM	18H45 - 19H30 BODY BALANCE		18H15 - 18H45 RPM
19H	19H15 - 20H00 STEP DEBUTANT		19H15 - 20H00 RPM	19H15 - 20H00 BODY COMBAT		19H00 - 19H45 RPM	19H15 - 20H00 BODY PUMP		19H00 - 19H30 RPM	19H00 - 19H45 BODY PUMP		19H00 - 19H45 RPM	19H15 - 20H00 SH'BAM		19H15 - 20H00 RPM
20H	20H00 - 20H30 CORE		20H00 - 20H45 RPM	20H15 - 21H00 BODY PUMP	20H00 - 21H00 CROSS TRAINING	20H00 - 20H45 RPM	20H00 - 20H30 BODY BALANCE	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	20H15 - 20H45 RPM	19H45 - 20H15 GRIT		20H00 - 20H45 RPM	19H45 - 20H30 SH'BAM	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	19H15 - 20H00 RPM
21H	20H45 - 21H15 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM	20H15 - 21H00 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM	20H45 - 21H30 BODY PUMP		20H15 - 20H45 RPM	20H15 - 20H45 STRETCHING		20H00 - 20H45 RPM	19H45 - 20H30 SH'BAM		20H15 - 21H00 RPM
22H	21H30 - 22H15 BODY COMBAT		22H00 - 22H45 RPM	21H15 - 22H00 BODY BALANCE		21H00 - 21H45 RPM	21H45 - 22H15 CKWORX		21H00 - 21H45 RPM	21H30 - 22H00 BODY BALANCE		21H00 - 21H45 RPM	20H45 - 21H30 BODY PUMP		21H15 - 21H45 RPM
23H				22H15 - 22H45 CKWORX		22H00 - 22H45 RPM			22H00 - 22H45 RPM	22H15 - 22H45 BODY COMBAT		22H00 - 22H45 RPM	21H30 - 22H15 BODY COMBAT		22H00 - 22H45 RPM

SMART (5H-17H)
PREMIUM (5H-23H)
SWEET (13H-17H)



SALLE	SAMEDI		DIMANCHE	
	COURS COLLECTIFS	RPM	COURS COLLECTIFS	RPM
6H	06H15 - 07H00 BODY PUMP	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODY BALANCE	06H15 - 07H00 RPM
7H	07H15 - 07H45 CXWORK	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 B. BALANCE FLEX	09H00 - 09H30 RPM	09H15 - 09H45 CXWORK	09H15 - 10H00 RPM
10H	10H15 - 11H15 CROSS TRAINING TEAM	09H45 - 10H30 RPM	10H00 - 10H45 BODY PUMP	10H15 - 11H00 RPM
11H	11H15 - 11H45 CXWORK	11H15 - 12H00 RPM	11H00 - 11H45 SH'BAM	11H15 - 12H00 RPM
12H	12H00 - 12H30 STRETCH	12H00 - 12H45 RPM	12H00 - 12H30 CXWORK	12H15 - 13H00 RPM
13H	12H45 - 13H30 BODY COMBAT	13H15 - 14H00 RPM	12H45 - 13H30 BODY PUMP	13H15 - 14H00 RPM
14H	13H45 - 14H30 BODY PUMP	14H15 - 14H45 RPM	13H45 - 14H30 BODY BALANCE	14H15 - 15H00 RPM
15H	14H45 - 15H15 BODY BALANCE	15H00 - 15H30 RPM	14H45 - 15H30 SH'BAM	15H15 - 16H00 RPM
16H	15H30 - 16H15 BODY PUMP	15H45 - 16H15 RPM	15H45 - 16H30 BODY COMBAT	16H15 - 17H00 RPM
17H	16H30 - 17H15 CX WORK	16H30 - 17H15 RPM	16H45 - 17H30 BODY PUMP	17H15 - 18H00 RPM
18H	17H30 - 18H00 CXWORK	17H30 - 18H15 RPM	17H45 - 18H30 BODY BALANCE	18H15 - 19H00 RPM
19H	18H15 - 19H00 BODY COMBAT	18H30 - 19H00 RPM	18H45 - 19H30 SH'BAM	19H15 - 20H00 RPM
20H	19H15 - 19H45 CXWORK	19H15 - 20H00 RPM	19H45 - 20H15 CXWORK	20H15 - 21H00 RPM
21H	20H00 - 20H30 BODY COMBAT	20H15 - 20H45 RPM	20H30 - 21H15 BODY PUMP	21H15 - 22H00 RPM
22H	20H45 - 21H30 CXWORK	21H00 - 21H45 RPM	21H30 - 22H15 BODY COMBAT	22H15 - 22H45 RPM
23H	21H45 - 22H30 BODY PUMP	22H00 - 22H45 RPM		

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

LES MILLS CINÉMA Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness live sur grand écran. 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.
- SPRINT** entraînement de 30 mins de haute intensité, en intervalles training (HIIT).
- 100% CARDIO** Cours composés d'exercices cardiovasculaires 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.
- GRIT** Entraînement (HIIT) qui améliore la forme cardiovasculaire, augmente la vitesse et maximise la dépense énergétique.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

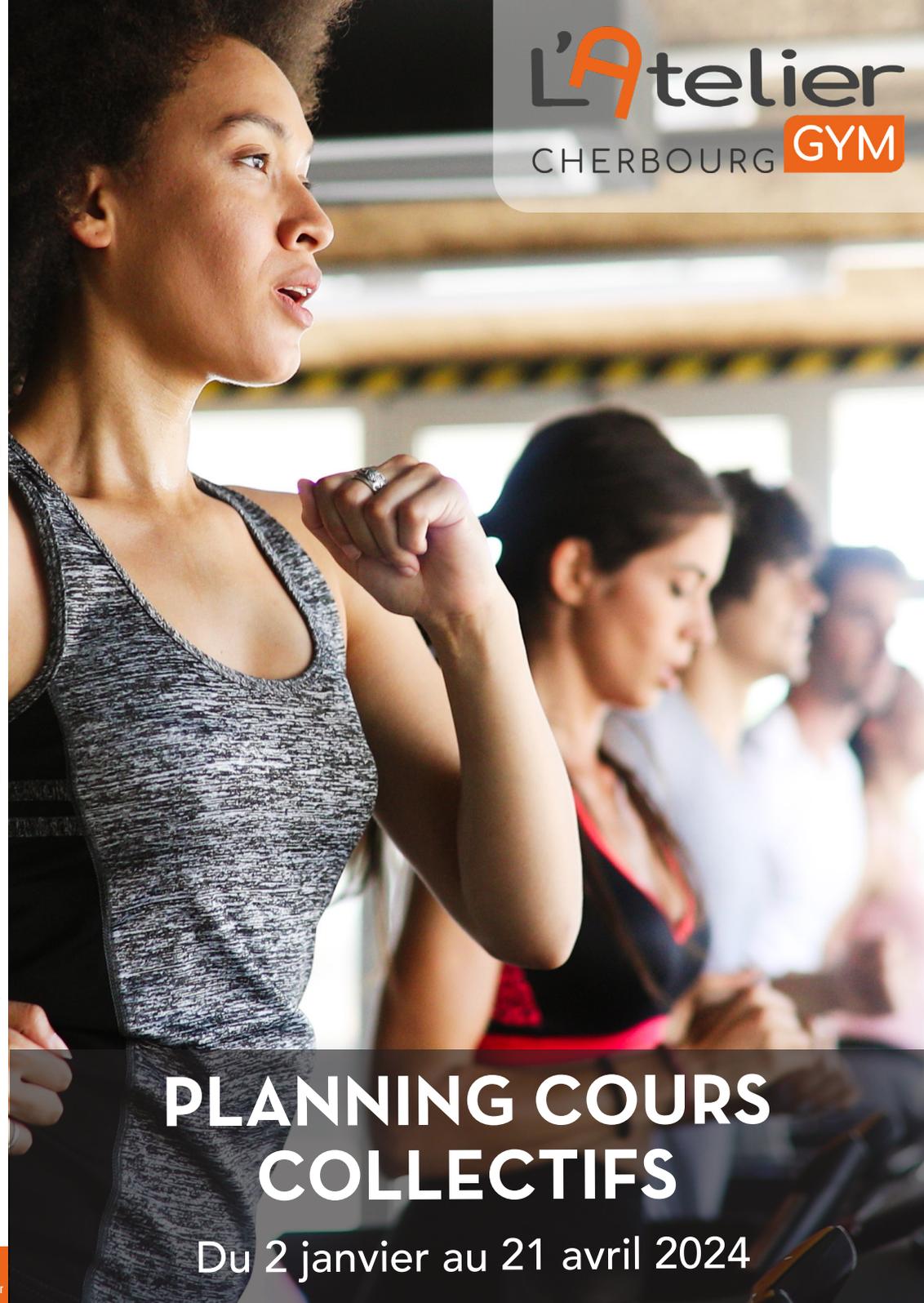
- 100% ABDOS** Un travail spécifique localisé sur la sangle abdominale.
- BAS DU CORPS** Un entraînement complet et optimal pour tonifier le bas du corps.
- BODY PUMP** Utiliser des poids légers à moyen pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme.
- C.A.F** Un renforcement localisé sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses.
- RENFO PLATEAU** Cours de renforcement musculaire se déroulant sur le plateau musculation. Programme selon vos envies.
- CORE** Développer la force, la stabilité et l'endurance des muscles du centre du corps.

MÉTHODES DOUCES

- PILATES** Gym douce du corps composée d'exercices posturaux et en mouvements pour renforcer et étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- STRETCH** Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress.
- BODY BALANCE** Associant yoga, tai-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus 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.



PLANNING COURS COLLECTIFS

Du 2 janvier au 21 avril 2024