

## PLANNING FITNESS

à partir du 12 septembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9H15	BODY BALANCE 50'	CAF 45'	BODY PUMP 50'	CAF 45'	HIIT 40'
9H50					
10H05	ABDOS VENTRE PLAT 30'	STRETCH 30'	BODY BALANCE 50'	STRETCH 30'	PILATES 50'
10H50					
18H15	CAF 45'	PILATES 50'	HIIT EXPRESS 30'	BODY PUMP 50'	
19H05	HIIT EXPRESS 30'	ABDOS VENTRE PLAT 30'	CAF 45'	BODY BALANCE 50'	

Les cours sont assurés à partir de 3 personnes et sont susceptibles d'être modifiés.

Chaussures de salle  
OBLIGATOIRES !



# THERMES

DIVONNE-LES-BAINS

HIIT EXPRESS	Améliore votre capacité cardio-vasculaire, votre endurance ainsi que votre tonification sous forme d'exercices cardio. Alternier des séquences courtes avec des exercices poids de corps ou lestés sur 30'
BODY PUMP	Exercices à l'aide de poids, travail de résistance, intensité moyenne à forte. Améliore la force et l'endurance, tonifie et sculpte, aide à rester en bonne santé. 50'
CAF	Exercices de tonification, avec poids et corps + petit matériel. Améliore la résistance, tonifie et sculpte, abdos, fessiers et cuisses. 45'
ABDOS VENTRE PLAT	Exercices de tonification, axé sur les abdominaux. 30'
BODY BALANCE	Mouvements inspirés du Yoga, Thaï chi et Pilates. Souplesse, renforcement musculaire. 50'
STRETCH	Etirement musculaire. Améliore la souplesse de vos articulations et l'amplitude de vos mouvements. 30'
PILATES	Méthode douce de renforcement musculaire basée sur les mouvements qui font appel au travail de l'ensemble des muscles, des abdominaux et du plancher pelvien. 50'