

DESCRIPTIFS DES COURS

ADDICTED TO SWEAT - *Exclusivité Sport Village*

Cours musculaire créé par Madonna. Bouger, danser, sauter en rythme.

AQUABIKE

Ce nouveau sport consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau. Avec à la clé, de nombreux bienfaits liés à cet environnement aquatique.

AQUAGYM

Cours de renforcement musculaire où l'on utilise la résistance de l'eau et des accessoires divers pour sculpter le corps.

BODY BALANCE

Combinaison entre le Yoga, le Tai Chi et le Stretching postural. Favorise la détente et la stabilité en renforçant votre corps.

BODY BALLET

Souplesse, mobilité articulaire, dynamisme. Mobilise le muscle et l'étire en profondeur pour allonger la silhouette.

BODY PUMP

Cours musculaire qui garantit un entraînement efficace, en toute sécurité. Tous les groupes musculaires sont sollicités, les répétitions sont nombreuses.

BODY SCULPT

Renforcement musculaire général et intense avec accessoires (bâtons, attères, élastiques).

BOKWA

Un sport très cardio dance qui permet de faire disparaître les amas graisseux qui alourdissent la silhouette. On tonifie sa silhouette.

BOOT CAMP

Nouvelle activité physique en vogue venant droit des Etats Unis et inspirée des entraînements de l'armée américaine. Le Boot Camp est conçu pour pousser vos limites plus loin. Les séances ont lieu en plein air.

CIRCUIT TRAINING

Circuit musculaire en salle de fitness. Alternances des postes musculaires et cardio-musculaires.

DECA JUMP

Rebondir sur un mini trampoline entraîne un travail de haute intensité, aux faibles impacts renforçant vos articulations.

GYM DOUCE

Renforcement musculaire en profondeur avec étirements en douceur.

HARD CANDY FITNESS - *Exclusivité Sport Village*

Cours intensif destiné à renforcer chaque partie de votre corps. Le cours est conçu à partir des séances d'entraînement de Madonna.

INTO THE GROOVE

Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Bougez votre corps et laissez le plaisir de la danse s'emparer de vous.

MARCHE NORDIQUE

Se pratique en forêt avec des bâtons spécifiques qui, en activant le haut du corps, augmentent considérablement la dépense énergétique et permettant de travailler plus de 600 muscles.

PILATES

Suite de mouvements exécutés avec conscience et respiration adéquates, visant le renforcement de la sangle abdominale tout en allongeant les muscles. Travaille l'équilibre du corps dans son ensemble. Cours idéal pour une silhouette affinée, un corps plus souple et plus musclé.

PILOXING - *Exclusivité Sport Village*

Mixte entre la vitesse des mouvements de la boxe et la flexibilité du Pilates.

RUNNING

S'adresse aux personnes qui n'aiment pas courir seules et qui désirent améliorer leur endurance.

SPINNING

Cours cardio intensif de vélo en indoor. Ce cours s'adresse à tous ceux qui veulent maigrir, améliorer leur résistance cardio-vasculaire.

TAF

Travail de renforcement musculaire ciblé au niveau de la taille, des abdos et des fessiers.

STRETCHING

Etirements et assouplissements des muscles et des tendons.

STRETCH AND TONE

Succession de mouvements visant le renforcement de la sangle abdominale, du tronc et l'équilibre du corps dans sa globalité.

YOGA

Met l'accent sur la concentration à l'effort et la précision dans l'alignement du corps.

ZUMBA

Combinaison d'aérobic, de Body Sculpt et de danses latinos.

ZUMBA DANCE

Des chorégraphies faciles à suivre, accessibles à tous, et qui sculptent votre corps sur les sons des derniers hits internationaux.

Nouveau : Personal Training sur rendez-vous
au 02/634.03.23 - Renseignements au fitness

Du lundi au vendredi de 8h à 22h

Samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 19h

Téléphone : 02/633.61.50 - Fax : 02/633.32.10

E-mail : lasne@sportvillage.be

Web : www.sportvillage.be

Sport Village
country club



HORAIRE SPORTS

— 14/02 AU 22/02 —

CARNAVAL



COURS

COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

8H30				PILATES - Claire 2	BODY PUMP - Séverine 1		
9H15	SPINNING - Séverine 1						
9H30	PILATES - Angela 2	TAF - Séverine 1	TAF - Délis 2	YOGA - Jacqueline 2	GYM DOUCE - Cathy 1		
9H30	AQUABIKE - Sébastien €		PILATES - Violette 1	TAF - Martine 1			
10H00							BODY SCULPT - Guillermo 1
10H30	BODY PUMP - Séverine 1	GYM DOUCE - Cathy 2	SPINNING 1h30 - Vincent 1	STRECHING - Martine 1			
10H30	STRETCH TONE - Angela					HARD CANDY - Loucas 1	
10H45		AQUAGYM - Séverine	AQUAGYM - Délis		AQUAGYM - Cathy		
11H00				AQUAGYM - Loucas			
11H00							ZUMBA - Guillermo 1
11H30							
11H30			AQUABIKE - Délis €			ZUMBA DANCE - Loucas 1	
12H00	AQUAGYM - Délis			AQUABIKE - Séverine €			STRETCHING - Guillermo 1
12H30						DECA JUMP - Loucas 1	
16H00							
16H30						BODY SCULPT - Séverine 1	
17H30			Venez déguisés !				
17H30			Années 90' - Loucas 1				
17H45							
18H30	AQUABIKE - Séverine €		PILATES - Violette 2		BOOTCAMP - Michel		
18H30	18h -22h	SQUASH amélioration 2h30					Légende :
18H30		MAXI COURS		MAXI COURS 1H30 Loucas			1 = studio 1 fitness
19H00	SQUASH	1H30 - Loucas 1		Anim. TENNIS 2h	Anim. BADMINTON 2h		2 = studio 2 danse
19H00	BOXES	Anim. BADMINTON 2h					CARDIO
19H15							PISCINE
19H30	TAF - Séverine 1		HARD CANDY - Loucas 1		AQUAGYM - Séverine		DETENTE
19H30							MUSCULAIRE
20H15							OUTDOOR
20H30		AQUABIKE - Séverine €					PAYANT
20H30	BODY PUMP - Séverine 1						RAQUETTES

* DECAJUMP : sous réservation à l'accueil.

€ AQUABIKE : réservation obligatoire à l'accueil. Membres : 5€/séance ou carte de 10 séances + 1 gratuite à 50€. Non-membres : carte de 10 séances à 150€.

Nouveau : Personal Training sur rendez-vous au 02/634.03.23 - Renseignements au fitness