

DESCRIPTIFS DES COURS

AQUABIKE

Ce sport consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau.

AQUABOXING

Cours utilisant la résistance de l'eau dans les mouvements d'arts martiaux.

AQUABURNING

Travail intensif musculaire et cardiovasculaire de l'ensemble du corps sous forme d'ateliers, le tout dans l'eau.

AQUAGYM

Cours de renforcement musculaire avec les bienfaits de l'eau en plus !

BODY & MIND

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

BODY SCULPT

Renforcement musculaire général et intense avec accessoires divers. Vise à équilibrer harmonieusement sa silhouette.

BOOT CAMP

Nouvelle activité physique inspirée des entraînements de l'armée américaine. Le Boot Camp est conçu pour repousser vos limites.

FITBALL

Exercices de renforcement musculaire et de souplesse avec ballon.

Postures empruntés et inspirés à la méthode pilates.

GYM TONIC

Renforcement musculaire en profondeur avec des étirements en douceur

GIRLY BOXING

Enchaînements de boxe thai, mma, taekwondo et de ju-jitsu

chorégraphiés pour brûler des calories en s'amusant.

MIXED MARTIAL

Méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du ju-jitsu et de la lutte.

PILATES

Suite de mouvements avec conscience et respiration adéquates, visant le renforcement de la sangle abdominale tout en allongeant les muscles.

Travaille l'équilibre du corps, idéal pour une silhouette affinée, un corps plus souple et plus musclé.

RUNNING

Groupe de course à pied : plus d'endurance, plus de fun !

SPINNING

Cours cardio intensif de vélo fixe en indoor. Ce cours vise à améliorer vos performances cardio-vasculaire.

STEP TONIC

30 minutes de step suivi de 30 minutes de renforcement musculaire global
TAF : Renforcement musculaire ciblé taille, abdos et fessiers.

TOTAL PUMP

Fait travailler tous les groupes musculaires. A pour objectif de développer l'endurance musculaire par de nombreuses répétitions ainsi que de renforcer, sculpter et tonifier ses muscles.

TRAILS : Sport de course à pied, sur longue distance, en milieu naturel

YOGA

Met l'accent sur la concentration à l'effort et la précision dans l'alignement du corps. Il agit sur le système nerveux et lymphatique.

ZUMBA

Combinaison d'aérobic et de danses latinos sur des rythmes entraînants.

CROSS TRAINING

Entraînements en petit groupe : max 5 participants. Sur réservation.

CROSS TRAINING SKILLS

Apprentissage et amélioration des gestes techniques et fonctionnels (haltérophilie, mouvements gymniques,...) utiles à la bonne pratique du Cross Training Wod.

CROSS TRAINING WOD

Séance d'entraînement physique intensif basé sur l'enchaînement de mouvements fonctionnels et cardio.

TEAM TRAINING

Entraînements en petit groupe : max 8 participants.

TT CARDIO

Entraînement intense et fonctionnel pour une amélioration des capacités cardiovasculaires avec du petit matériel.

TT TRX

Développement des muscles dorsaux et abdominaux grâce au système d'entraînement par suspension pour des résultats spectaculaires.

TT ABDOS

Renforcement de la sangle abdominale superficielle et profonde.
Affinement de la taille.

TT TAF

Travail spécifique de la taille, des abdos, des cuisses et du fessier pour affiner les jambes et combattre la cellulite.

Sport Village
ny well being

THE
LOFT.



HORAIRE SPORTS

DU 24 DÉCEMBRE 2018
AU 6 JANVIER 2019

COURS
COLLECTIFS

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

08h30 30'
TT TAF - Victor

09h15
Spinning - Claire

09h30 30'
TT Force - Victor

09h30
Aquabike - Kim

10h00 30'
TT Cardio - Victor

10h15
Body Sculpt - Claire

10h - 12h
Animation tennis

10h45
Aquagym - Angélique

11h30 90'
Marche nordique

LE 24 DÉCEMBRE
&
LE 31 DÉCEMBRE

LE CLUB FERME
À 16H

BON RÉVEILLON

LE 25 DÉCEMBRE
&
LE 1^{ER} JANVIER

LE CLUB EST
FERMÉ

NOUS VOUS
SOUHAITONS UN
JOYEUX NOËL
ET UNE BONNE
ANNÉE

8h30 2
Fitball - Claire

8h45 45'
TT Cardio - Victor

9h30
Total Pump - Délis

9h30 2
Pilates - Claire

10h30
Spinning - Claire

10h45
Aquagym - Délis

18h30 2
Pilates - Claire

18h30 45'
Aquaburning - Victor

19h00 - 21h
Anim. tennis de table

8h30 2
Pilates - Claire

08h30 30'
Cross Training S.-Florian

09h00 30'
Cross Training W.-Florian

09h30
Aquabike - Florian

9h30
TAF - Claire

10h30 2
Stretching - Claire

11h00
Aquagym - Angélique

17h30
Bootcamp - Ben

18h30 - 20h
Animation tennis

19h00
Aquagym - Délis

18h30 45'
Girly Boxing - Ben

19h00 2
Fitball - Victor

20h00
Entraînement natation

20h30 30'
TT Cardio - Victor

08h30
Total Pump - Délis

09h30
Gym Silhouette - Cathy

10h30 2
Body & Mind-Jacqueline

10h45
Aquagym - Cathy

17h30 30'
TT Natation - Ben

18h30 60'
TT Force - Ben

19h00 - 21h
Animation Badminton

19h30
Mixed Martial - Ben

9h30 2
Body&Mind - Sylvie

10h30
TAF - Kim

10h30
Running confirmé - Mike

11h30
Running débutant- Mike

11h30 45'
Girly Boxing - Ben

16h00 30'
TT TRX - Ben

16h30
Body Sculpt - Ben

17h30
Mixed Martial - Ben

10h00 30'
TT Abdos - Victor

10h30
Aquagym - Sylvie

10h30
Body sculpt - Victor

11h45
Aquaburning - Victor

17h30
Spinning - Michaël

17h30 30'
TT TRX - Victor

- Musculaire
- Cardio
- Détente
- Team Training
- Piscine 45'
- Raquettes
- Outdoor
- 30' Durée du cours
- 2 Studio 2

Inscription obligatoire à l'accueil pour les cours de Marche Nordique, Aquabike, Aquaburning, Aquaboxing et Animation tennis