



PLANNING (*)

Cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00							
10h00	LES MILLS BODYPUMP 45 mn 	CIRCUIT TRAINING <i>Sabine</i>	HIIT TRAINING <i>Ludivine</i>	INTENTIONS PILATE <i>Sabine</i>	FIIT STEP <i>Ludivine</i>	LES MILLS BODYCOMBAT 45 mn 	
11h00	LES MILLS BODYBALANCE 60 mn 	STRETCHING POSTURAL <i>Sabine</i>	STRONG <i>Ludivine</i>	RENFO MUSCU <i>Sabine</i>	BODYBARRE <i>Ludivine</i>	LES MILLS BODYPUMP 45 mn 	
12h30	LES MILLS CORE 30 mn 	LES MILLS BODYATTACK 45 mn 	LES MILLS BODYCOMBAT 45 mn 	LES MILLS BODYATTACK 45 mn 	LES MILLS BODYBALANCE 60 mn 		
18h00	STRONG <i>Ludivine</i>	LES MILLS BODYATTACK 45 mn 	LES MILLS CORE 30 mn 	DANCE FITNESS <i>Ludivine</i>	LES MILLS BODYPUMP 45 mn 		
19h00	BODYBARRE <i>Ludivine</i>	INTENTIONS PILATE <i>Sabine</i>	LES MILLS BODYBALANCE 60 mn 	ABDOS CUISSES FESSIERS <i>Ludivine</i>	LES MILLS CORE 30 mn 		
20h00							

(*) Cours uniquement sur réservation // Planning susceptible d'être modifié

VERRECCHIA
SPORT
3000

PLANNING Cours collectifs

LesMILLS

LES MILLS **BODYBALANCE**

Un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.

LES MILLS **BODYPUMP**

Un entraînement pour tout le corps qui développe l'endurance musculaire, sculpte vos muscles, améliore votre stabilité, vos abdos, votre densité osseuse et booste votre métabolisme.

LES MILLS **CORE**

Un entraînement qui rassemble les éléments essentiels pour un corps puissant tout en sculptant votre taille. Un centre du corps plus fort vous rendra plus efficace dans tout ce que vous ferez, c'est le pilier sur lequel s'appuient toutes les parties de votre corps.

LES MILLS **BODYATTACK**

Un cours de fitness plein d'énergie combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

Un entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.