



WORKOUT AND DETOX


**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**


**VENREDI**

8h - 8h45  
**Cross Training**  
Marie  


12h – 12h45  
**Fight Club**  
Maeva  



12h - 12h45  
**Cycling**  
Amadou  


12h - 12h45  
**Bikini Fit**  
Marie  


12h - 12h45  
**Cross Training**  
Marie  


12h - 12h30  
**Cycling**  
Judicaël  



13h – 13h45  
**Vitality**  
Maeva  


13h - 13h45  
**Cross Training**  
Amadou  


13h - 13h45  
**Fight Club**  
Marie  


13h - 13h45  
**Cycling**  
Marie  


12h45 - 13h45  
**HIIT Yoga**  
Judicaël  


18h30 – 19h30  
**Yoga**  
Lisa  


19h - 20h  
**Fight Club**  
Amadou  


18h30 - 19h30  
**Cycling/Stretch**  
Judicaël  


17h - 18h  
**Bikini Fit**  
Maeva  




**Vitality** associe des exercices de yoga, tai-chi et Pilates. Les enchaînements sont guidés par la playlist pour une séance dynamique ! Avec ce cours vous allez renforcer vos cuisses, vos fessiers, vos abdos et vous étirer.



**Cross training** Dans ce cours vous alternerez les phases de renforcement musculaire (avec ou sans charge) et de travail cardio vasculaire, en clair vous allez vous sculpter et transpirer !



**Yoga Vinyasa** Dans cette séance vous travaillerez l'équilibre du corps, le gainage ainsi que la concentration. La respiration guidera vos mouvements, entraînant ainsi votre corps dans un enchaînement fluide tout en souplesse, avec force et endurance. La séance finira par un moment de relaxation. Vous ressortirez détendu musculairement et vos nerfs seront apaisés.



**Bikini Fit** Vous souhaitez : Galber vos fessiers, affiner vos cuisses et avoir un six pack ?? Alors ce cours est fait pour vous ! #bodybikini2018 !



**Cycling** Le cours cardio par excellence, sur votre vélo vous dépenserez jusqu'à 700 calories en 45'. Les riders pédalent ensemble dans la pénombre, profitant ainsi de l'énergie créée par le groupe pour se dépasser et faire le vide en se laissant emporter par la musique.



**Fight club** Un cours cardio axé principalement autour de la boxe pieds et poings sur une tour de frappe. Seul ou en binôme vous alternerez entre boxe et renforcement musculaire essentiellement au poids du corps. Dépensez un maximum de calories, améliorez votre endurance, votre explosivité et surtout videz votre sac !



**HIIT Yoga** Ce cours est l'alchimie parfaite entre vie active et anti-stress. Le HIIT Yoga vous permet d'allier les bienfaits corporels et mental du yoga à l'efficacité de l'entraînement fractionné, en résumé, brûler des calories avec une touche de zen !