



## PLANNING FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H/13H	<b>ACCÈS ENCADRÉ</b>					
10H/10H45	 <b>BODY-SCULPT</b>	 <b>STRETCHING</b>	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	 <b>BODY-SCULPT</b>	 <b>MOBILITÉ</b>	 <b>RUN &amp; RENFO</b>
11H/11H45	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	 <b>PILATES</b>	 <b>STRETCHING</b>	 <b>SPORT SANTÉ</b>	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>
12H15/13H	 <b>CROSS TRAINING</b>	 <b>SMALL GROUP</b>		 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	 <b>SMALL GROUP</b>	
16h/20h			<b>ACCÈS ENCADRÉ</b>			
17h/20h	<b>ACCÈS ENCADRÉ</b>	<b>ACCÈS ENCADRÉ</b>		<b>ACCÈS ENCADRÉ</b>		
18h15/19h	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	 <b>CROSS TRAINING COACHING</b>	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
19h/19h45	 <b>STEP</b>	 <b>PILATES COACHING</b>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		





PILATES

Cours visant à améliorer la posture et l'équilibre



CROSS TRAINING

Entraînement complet et intense mêlant cardio, renfo, gym et haltérophilie.

**Il développe :** Force, endurance, vitesse, agilité, coordination, équilibre et mobilité.

**Résultats :** Plus fort, plus endurant, plus performant et plus athlétique. Idéal pour le sport, le quotidien et relever tous les défis !



SMALL GROUP

Format de **coaching personnalisé** en petit groupe de 1 à 5 personnes, où chaque participant bénéficie d'un **suivi adapté** à ses besoins.

**Coach présent** pour **guider, adapter** les exercices **en temps réel** et **optimiser les résultats**.

Cela permet à chacun de **progresser à son rythme** dans un environnement motivant.



MOBILITÉ

Capacité à **bouger librement**, avec **contrôle** et **sans douleur**. Elle améliore les **performances sportives**, rend les gestes du quotidien plus **fluides** et préserve le **corps en bonne santé sur le long terme**. Cela inclut une augmentation de la **force** et de la **liberté**, ainsi qu'une **réduction des blessures**. Essentielle pour un **corps performant, durable, plus libre et plus jeune, offrant plus d'amplitude, de force et de confort**.



SPORT SANTÉ

Coaching personnalisé conçu pour aider les individus à retrouver et à maintenir leur forme physique, prévenir les blessures, et améliorer leur santé de manière durable, que ce soit pour des sportifs ou simplement pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être.

**Réhabiliter** après une blessure ou une opération

**Réathlétiser** pour retrouver puissance et confiance

**Gérer des pathologies chroniques** comme l'arthrose, les douleurs de dos, l'hypertension ou le diabète

**Prévenir les blessures** liées à un mode de vie sédentaire en améliorant la posture, la mobilité et la stabilité

**Programme adapté** aux besoins et objectifs individuels

**Coaching précis** pour corriger, sécuriser et optimiser chaque mouvement

**Groupe réduit** pour un **suivi personnalisé** et une ambiance motivante

Exercices ciblés pour renforcer, **assouplir** et **équilibrer le corps**

**Amélioration durable de la santé**, de la mobilité et de la qualité de vie

Objectifs

Caractéristiques

