



25 av. Félix Louat – Senlis  
03 44 60 20 85

Ouvert  
365j/365

Planning à partir du 10 Septembre 2018

Horaires du Club

Lundi au Dimanche




06H00 - 23H00

Permanence Accueil

Lundi au Vendredi : 9h00 - 21H00

Samedi :

09H30 - 12H30 14h00 - 18h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<p>9h15-9h45</p> <p> <b>Body Sculpt</b></p> <p>9h45-10h30</p> <p> <b>Dance Fit'</b></p> <p>10h30-11h00</p> <p> <b>Pilates</b></p>			<p>9h15-9h45</p> <p> <b>Abdos Fessiers</b></p> <p>9h45-10h30</p> <p> <b>ZUMBA</b></p> <p>10h30-11h00</p> <p> <b>Body Sculpt</b></p>		<p>10h00-10h45</p> <p> <b>CROSS TRAINING</b></p> <p>10h45-11h15</p> <p> <b>Abdos Fessiers</b></p> <p>11h15-12h00</p> <p> <b>Body Sculpt</b></p>
<p>18h15-18h45</p> <p> <b>CROSS TRAINING</b></p> <p>18h45-19h30</p> <p> <b>Abdos Fessiers Cuisses</b></p> <p>19h30-20h00</p> <p> <b>BOOT CAMP</b></p>			<p>18h15-18h45</p> <p> <b>Body Sculpt</b></p> <p>18h45-19h30</p> <p> <b>Cardio Attack</b></p> <p>19h30-20h00</p> <p> <b>Abdos Fessiers</b></p>		<p>18h15-18h45</p> <p> <b>Abdos Fessiers</b></p> <p>18h45-19h15</p> <p> <b>CROSS TRAINING</b></p> <p>19h15-20h00</p> <p> <b>Body Sculpt</b></p>

R



**Abdos**  
**Fessiers**

**Abdos**  
**Fessiers**  
**Cuisses**

Tonifiez vos abdominaux, gagnez en fermeté galbez cuisses et fessiers grâce à une large gamme de mouvements qui vous sera proposée lors de ce cours.



**Body**  
**Sculpt**

R

Cours de renforcement musculaire généralisé. Venez Tonifier et sculpter toutes les parties de votre corps avec barres, poids et haltères.

R

Une technique douce de renforcement des muscles posturaux et profonds, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration spécifique.

**Pilates**



**CROSS**  
**TRAINING**

R/C



Remise en forme générale sous forme d'ateliers. Ce cours vous permettra de mettre en jeu tout les muscles du corps tout en travaillant votre cardio en fractionné. Le cours le plus complet!

C

**Cardio**  
**Attack**



C'est l'entraînement cardio par excellence. L'objectif est de développer force et endurance dans une ambiance électrique et sous forme d'interval-training!

C

**Dance Fit'**

Un mélange de danses du monde sur un remix des grands classiques et des derniers hits du moment. Rien de tel pour vous défouler et vous déhancher tout en vous amusant!



C

**ZUMBA**  
**FITNESS**



Le phénomène Zumba Fitness est un mélange de danse « fitness » sur fond de musique latines. Dynamique et festif ce cours vous permettra d'entretenir votre corps tout en vous amusant!

**BOOT**  
**CAMP**

R/C



Entraînement de type cardio et renforcement visant à repousser vos limites. Le but étant d'enchaîner des exercices sur un mode d'entraînement par intervalles de type militaire.