

# PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12 <sup>H</sup>					
13 <sup>H</sup>	C.A.F. 12H15-12H45 ZUMBA 12H45-13H15	BODY PUMP 12H15-13H00		PILATE 12H15-12H45 ZUMBA 12H45-13H15	YO-STRETCH 12H15-13H00
16 <sup>H</sup>	C.A.F. 16H00-16H30				
17 <sup>H</sup>					
18 <sup>H</sup>		C.A.F. 18H00-18H30 ZUMBA 18H30-19H00		ZUMBA 18H00-18H45	
19 <sup>H</sup>		BODY PUMP 19H00-19H35	YOGA 19H00-19H45	BODY PUMP 18H45-19H15	

Cours collectifs organisés avec un minimum de 3 personnes (sinon annulé) et maximum 10 personnes ;  
Sur réservation via l'app XPLOR DECIPLUS, annulation 24h00 à l'avance – renseignements à l'accueil.

xplor deciplus 

**C.A.F.**

Renforcement musculaire généralisé (cuisses, abdos, fessiers, buste).

**PILATE**

Renforcement musculaire profond, amélioration de la posture et coordination.

**YOGA**

Exercices visant à détendre le corps et l'esprit.

  
**ZUMBA**

Cardio / danse latine (salsa, reggaeton, samba...).

**LES MILLS**  
**BODY PUMP**

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps en musique.

**YO-STRETCH**

Respiration, énergiser le corps et l'esprit, étirements, souplesse, détente musculaire.

# PLANNING COURS CROSS TRAINING

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
9 <sup>H</sup>			
10 <sup>H</sup>			
17 <sup>H</sup>	<b>CROSS TRAINING</b> 17H00-18H00	<b>CROSS TRAINING</b> 17H00-18H00	<b>CROSS TRAINING</b> 17H00-18H00
18 <sup>H</sup>	<b>CROSS TRAINING</b> 18H00-19H00	<b>CROSS TRAINING</b> 18H00-19H00	<b>CROSS TRAINING</b> 18H00-19H00
19 <sup>H</sup>	<b>CROSS TRAINING</b> 19H00-20H00		<b>CROSS TRAINING</b> 19H00-20H00
20 <sup>H</sup>			

Cours prioritaires 18h00-19h00. Cours collectifs organisés avec un minimum de 3 personnes (sinon annulé) et maximum 10 personnes ; Sur réservation via l'app XPLOR DECIPLUS, annulation 24h00 à l'avance. Renseignements à l'accueil.

Le Cross Training combine la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Cours avec coach spécialisé, assurance incluse.

**VOTRE SPORT  
VOTRE APP.**

xplor deciplus 

Veillez à utiliser **la même adresse mail** sur l'app que lors de votre inscription à la salle. **Code centre : infinimouv**

