

PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
12 ^H						12 ^H
13 ^H	C.A.F. 12H15-12H45 ZUMBA 12H45-13H15	BODY PUMP 12H15-13H00		PILATE 12H15-13H00	STRETCHING 12H15-13H00	13 ^H
15 ^H	C.A.F. OU ZUMBA 15H00-15H30					15 ^H
16 ^H						16 ^H
17 ^H						17 ^H
18 ^H		C.A.F. 18H00-18H30 ZUMBA 18H30-19H00 BODY PUMP 19H00-19H30			BODY PUMP 18H00-18H30 ZUMBA 18H30-19H00 PILATE 19H00-19H30	18 ^H
19 ^H			YOGA 19H00-19H45			19 ^H

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...).

BODY PUMP

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps en musique.

STRETCHING

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

PLANNING COURS CROSS TRAINING

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	
9 ^H				9 ^H
10 ^H				10 ^H
17 ^H	CROSS TRAINING 17H00-18H00	CROSS TRAINING 17H00-18H00	CROSS TRAINING 17H00-18H00	17 ^H
18 ^H	CROSS TRAINING 18H00-19H00	CROSS TRAINING 18H00-19H00	CROSS TRAINING 18H00-19H00	18 ^H
19 ^H	CROSS TRAINING 19H00-20H00		CROSS TRAINING 19H00-20H00	19 ^H
20 ^H				20 ^H

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**

