

PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
12 ^H						12 ^H
	C.A.F. 12H15-12H45	BODY PUMP 12H15-13H00		PILATE 12H15-12H45		
13 ^H	ZUMBA 12H45-13H15			ZUMBA 12H45-13H15		13 ^H
16 ^H	C.A.F. 16H00-16H30					16 ^H
17 ^H					STRETCHING 16H30-17H00	17 ^H
18 ^H		C.A.F. 18H00-18H30				18 ^H
		ZUMBA 18H30-19H00		ZUMBA 18H00-18H45		
19 ^H		BODY PUMP 19H00-19H35	YOGA 18H15-19H00	BODY PUMP 18H45-19H15		19 ^H

Cours collectifs organisés avec un minimum de 3 personnes (sinon annulé) et maximum 12 personnes ;
Sur réservation via l'app XPLOR DECIPLUS, annulation 24h00 à l'avance – renseignements à l'accueil.

xplor deciplus



LES MILLS

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...).

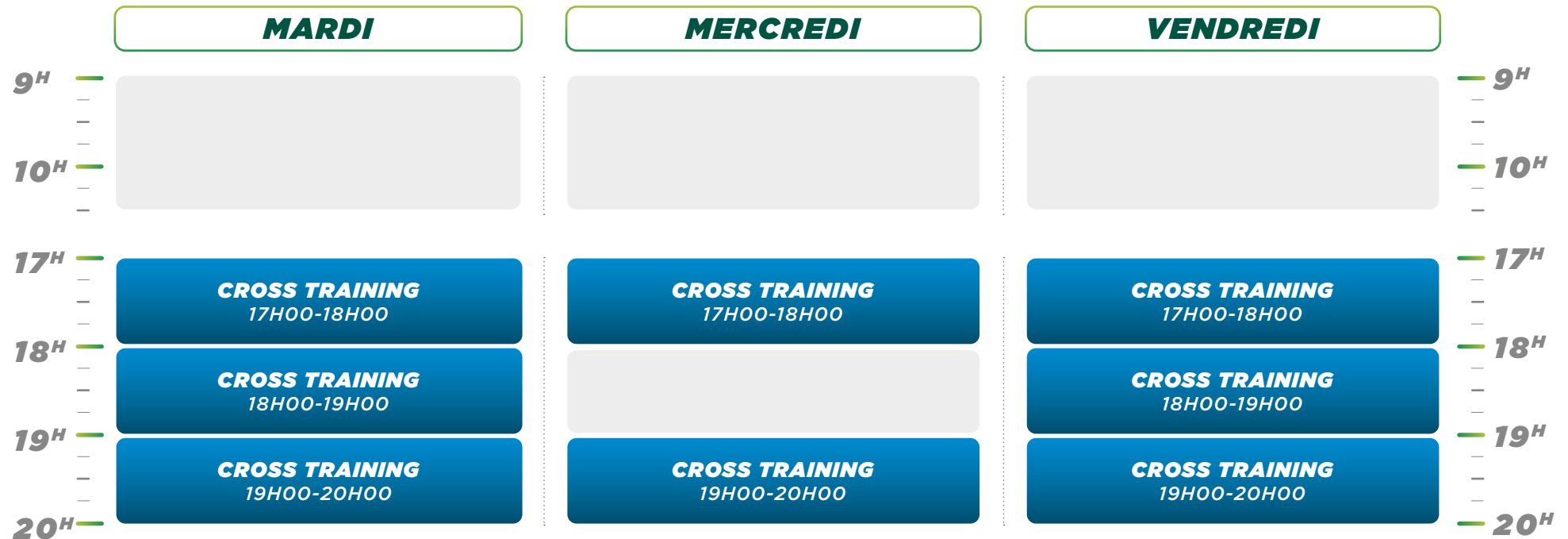
BODY PUMP

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps en musique.

STRETCHING

Étirements, souplesse, détente musculaire.

PLANNING COURS CROSS TRAINING



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**

