

































**Produit en vente
chez Energym**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	 BODYPUMP 09h00-10h00	 BODYSTEP 09h00-10h00	 Chi Ball 09h00-10h00	 BODYBALANCE 09h00-10h00	 BTS TOURNUS 09h00-10h00
MIDI	 XL-BALL 12h15-13h15	 BODYPUMP 12h15-13h15	 Indoor Cycling 12h15-13h15	 BODYPUMP 12h15-13h15	 Indoor Cycling 12h15-13h15
APRES-MIDI		 Pilates 14h00-15h00	 Chi Ball 16h25-17h25	 CAF Pilates 14h00-15h00	
	 BODYSTEP 17h30-18h30	 CAF 17h30-18h30	 BODYPUMP 17h30-18h30	 CAF 17h30-18h30	 YOGA 17h30-18h30
SOIR	 BODYCOMBAT 18h35-19h35	 BODYSTEP 18h35-19h35	 BODYATTACK 18h35-19h35	 BODYJAM 18h35-19h35	
	 BODYPUMP 19h40-20h40	 BODYBALANCE 19h40-20h40	 Indoor Cycling 19h40-20h40	 BODYPUMP 19h40-20h40	
	 Indoor Cycling 20h45-21h45	 NORDIC WALKING 18h00-19h15		 Indoor Cycling 20h45-21h45	SAMEDI  BTS TOURNUS 10h00-11h00

BODY ATTACK: fantastique orchestration d'enchaînements simples. Une rencontre entre des exercices dynamiques et la musique: sportif, intense, cardiovasculaire et ludique, c'est la révolution des cours d'aérobic. Puissant, athlétique, fun... la combinaison idéale. Le corps transpire et le cœur explose.

BODYBALANCE: un cours totalement nouveau basé sur l'association d'exercices de rééquilibrage musculaire, de travail postural, d'assouplissement et de relaxation, regroupant le meilleur du Tai Chi, Yoga et Pilates. Vous vous sentez stressé, vous avez mal au dos, vous voulez vous assouplir et retrouver votre équilibre ?

BODY COMBAT: pour découvrir des sensations que vous ne connaissiez pas: direct, crochet, esquive, coup de pied... tout y est, sauf l'adversaire ! C'est sans contact et accessible à tous dès la première fois. C'est la liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux, plus agréable, divertissant et explosif que tout ce que vous avez pu faire jusqu'à ce jour.

BODY JAM: pour atteindre la meilleure forme de votre vie sans même y penser. Premier cours «dansé» accessible à tous, BODY JAM est chorégraphié par des experts. Bougez sur des enchaînements endiablés, spécialement étudiés et adaptés pour que chacun s'amuse sans complexe.

BODY PUMP: l'original. Elu le meilleur cours musculaire du monde ! Des exercices de musculation en résistance accessibles à tous et efficaces. Des musiques originales et motivantes qui vous aident à tonifier votre corps, à brûler des graisses en un temps record... Résultats garantis !...

BODY STEP: le cours idéal pour obtenir des jambes de rêve ! Plus simple, plus complet, plus athlétique, plus amusant que tous les autres cours de step, le Body Step va vous faire adorer les cours collectifs en moins d'une heure ! Musiques hyper motivantes, exercices redoutablement efficaces en font une référence.

CAF: est un cours de renforcement musculaire spécialement destiné à tonifier la musculature des cuisses, des fessiers et des abdominaux. Accessible à tous.

CAF PILATES: c'est le cours qui vous permettra de tonifier et de sculpter votre corps. A travers une série d'exercices variés (avec ou sans accessoires), vous apprenez à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du plancher pelvien. L'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de tous les exercices.

INDOOR CYCLING: cours sur vélo fixe composé de différents exercices (montagne, sprint, endurance...) sur des musiques entraînantes où chacun peut adapter la difficulté du cours selon son niveau.

PILATES: méthode douce de mise en forme globale du corps pour que celui-ci se muscle en longueur et non en masse. La pratique du PILATES donne une meilleure posture, assure un ventre plat, prévient les maux de dos et apporte un équilibre parfait entre souplesse et puissance.

XL-BALL: cours de renforcement musculaire pour tout le corps avec utilisation d'un gros ballon. Corrections au niveau de la posture et travail cardio-vasculaire.

YOGA: Le yoga signifie l'harmonie du corps, du mental et de l'âme (UNION). Les cours de yoga vous aideront à atteindre un état de calme et a vous concentrer sur votre corps, combiner harmonieusement souffle et mouvements afin de vous relaxer profondément pendant les Savasana.

CHIBALL™: c'est une synthèse de plusieurs disciplines orientales et occidentales. On le pratique avec le petit ballon parfumé aux huiles essentielles. Ce cours très ludique permet d'améliorer la circulation de «Chi» (l'énergie vitale) à travers le corps et l'esprit.

NORDIC WALKING: est la meilleure discipline à pratiquer en plein air ! Très facile à apprendre et à pratiquer. Différentes variations (petits pas rapides; longs pas; utilisation des bâtons en parallèle, renforcement musculaire) sont possibles et garantissent un entraînement divertissant. L'intensité peut être modifiée en intégrant un moment de jogging ou même de jumping. On dépense jusqu'à 46% de calories et d'oxygène en plus qu'en marchant au même rythme.