



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30-10H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

9H30-10H

MASTER ABDO

Swann

9H30-10H15

HIIT

Marie

FÉRIÉ

9H30-10H15

HIIT

Swann

10H-11H

**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

10H15-11H



Swann

10H-10H45

FESSIERS

Swann

10H15-11H

MASTER DOS

Marie

10H15-10H45

BODY ZEN

Swann

11H-11H45



Swann

MIDI

12H30-13H15

HIIT

Swann

12H30-13H15



Swann

12H30-13H15

MASTER ABDO

Marie

12H30-13H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

12H-12H45

BODY ZEN

Swann

SOIR

17H30-18H

FESSIERS

Karl

17H30-18H30



Marie

17H45-18H30

STEP

TRAINING

Karl

17H30-18H15

MASTER ABDO

Karl

18H-19H



Marie

18H-19H

**LES MILLS
BODYPUMP**

Karl

18H30-19H15



Karl

18H15-19H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

Karl

19H-19H45

HIIT

Marie

19H-19H45



Karl

19H30-20H15

MASTER DANCE

Juliette

19H-20H



Marie

19H30-20H15



Karl

19H45-20H30

MASTER DOS

Marie








8 MAI : CLUBS OUVERTS 8H-21H

**VILLENEUVE
PHYSIC FORM**

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE
(KCAL)

MASTER ABDO	RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE	320
MASTER DOS	CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS	280
MASTER FIT	TRAVAIL DE RENFORCEMENT COMPLET ET INTENSE EN SUSPENSION	380
MASTER DANCE	COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUÉ ET ADDICTIF !	500
FESSIERS	RENFORCEMENT CIBLÉ POUR SCULPTER ET GALBER LES FESSIERS	290
STEP TRAINING	ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER	600
HIIT	ENTRAINEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ	390
BODY ZEN	COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ	200
	COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT	550
	CONCEPT MONDIAL : COURS CHORÉGRAPHIÉ CARDIO INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX	570
	CONCEPT MONDIAL : DÉVELOPPER L'ENDURANCE MUSCULAIRE ET SCULPTER LE CORPS	400
	BIKING : BRULER UN MAXIMUM DE CALORIES SANS IMPACT SUR LES ARTICULATIONS	500
	MFIT BOXING : COURS DE BOXE ACCESSIBLE À TOUS POUR SE DÉFOULER ET SE DÉPENSER	480

PHYSIC FORM

