



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30-10H15 PUMP Swann	9H30-10H MASTER ABDO Swann		9H30-10H30 PUMP Swann		LANCEMENT 11H-12H LES MILLS BODYCOMBAT MOMO & JULIETTE
	10H15-11H  Swann	10H-10H45 SILHOUETTE FLASH Swann		10H30-11H15  Swann	10H-10H45 BODY ZEN Juliette	
MIDI	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15  Swann	12H30-13H15 MASTER ABDO Momo	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15 PUMP Swann	12H-12H45 BODY ZEN Juliette
SOIR	17H30-18H15 SILHOUETTE FLASH Swann	18H-18H30 MASTER ABDO Momo	17H30-18H15 MASTER ABDO Swann	18H-18H30 MASTER ABDO Momo		
	18H15-19H  Swann	18H30-19H30 MASTER DOS Momo	18H15-19H15 PUMP Swann	18H30-19H30  Momo	18H30-19H15 MASTER TRAINING Juliette	
	19H-20H  Momo	19H30-20H15  Juliette	19H15-20H  Swann	19H30-20H15  Momo	19H15-20H MASTER DANCE Juliette	
	20H-21H M Momo					



VILLENEUVE PHYSIC FORM



DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE
(KCAL)

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

UN ENTRAÎNEMENT INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX, TRÈS ÉNERGIQUE, SANS CONTACT

570

MASTER ABDO

RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE

320

MASTER DOS

CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS

280

MASTER DANCE

COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUE ET ADDICTIF !

500

SILHOUETTE FLASH

RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE ET GALBER LES FESSIERS

290

MASTER TRAINING

ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER

600

HIIT

ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ

390

BODY ZEN

COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ

200

M

COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT

550

PUMP

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

