

## PLANNING DES COURS EN SALLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h00 (45') BODY-SCULPT	9h00 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	9h00 (45') LesMILLS <b>RPM</b>	9h00 (45') ABDOS-FESSIERS	9h00 (60') YOGA		
	10h00 (60') YOGA	10h00 (60') YOGA	10h00 (45') STRETCHING	10h00 (45') PILATES(salle1)	10h00 (45') LesMILLS <b>RPM</b> (salle2)	10h00 (60') LesMILLS <b>BODYBALANCE</b>	10h00 (60') BODY-BARRE
		11h00 (45') STRETCHING					11h00 (45') BIKE
MIDI	12h30 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	12h30 (60') LesMILLS <b>BODYDANCE</b>	12h30 (45') LesMILLS <b>RPM</b> (salle2)	12h30 (30') ABDOS-FESSIERS (salle1)	12h30 (45') LesMILLS <b>RPM</b>	12h30 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	12h30 (45') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>
	13h30 (45') STRETCHING	13h30 (45') LesMILLS <b>BODYBALANCE</b>	13h00 (30') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	13h30 (30') LesMILLS <b>CXWORX</b>	13h30 (30') STRETCHING	13h30 (45') LesMILLS <b>RPM</b>	
			16h30 (45') BODY-SCULPT	14h00 (60') YOGA		14h30 (45') ABDOS-TAILLE-FESSIERS	
	17h00 (45') FITBALL	17h15 (45') PILATES	17h15 (45') PILATES			15h15 (45') STRETCHING	
SOIR	18h00 (60') YOGA(salle1)	18h00 (30') ABDOS-FESSIERS	18h00 (60') LesMILLS <b>BODYDANCE</b>	18h00 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	18h00 (45') LesMILLS <b>RPM</b>		
	18h00 (60') LesMILLS <b>RPM</b> (salle2)	18h30 (45') LesMILLS <b>RPM</b>	19h00 (30') LesMILLS <b>CXWORX</b>	19h00 (60') <b>BODYCOMBAT</b>	19h00 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>		
	19h00 (45') ABDOS-FESSIERS	19h30 (60') LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	19h30 (60') LesMILLS <b>BODYBALANCE</b>	19h45 (45') LesMILLS <b>RPM</b>			
	19h45 (45') <b>NEW</b> ENERGYDANCE			20h00 (30') STRETCHING	20h00 (30') ABDOS-FESSIERS		

## PLANNING DES COURS AQUATIQUES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN			8h15 (45') AQUAPOWER	8h15 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining			
	9h00 (45') AQUAPOWER	9h00 (45') AQUASCULPT	9h00 (45') AQUAGYM	9h00 (45') AQUABIKE	9h00 (45') AQUAGYM	9h15 (45') AQUAGYM	
	10h00 (45') AQUAGYM	10h00 (45') AQUAPOWER	10h00 (45') AQUASCULPT	10h00 (45') AQUAPOLE	10h00 (45') AQUASCULPT	10h00 (45') AQUASCULPT	
MIDI				10h45 (45') AQUABOXING		11h00 (45') AQUAPOWER	
	12h30 (45') AQUABOXING	12h30 (45') AQUABIKE	12h30 (45') AQUAPOLE	12h30 (45') AQUABIKE	12h30 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining	12h00 (45') AQUABIKE	
	13h15 (45') AQUAPOLE	13h15 (45') AQUABIKE	13h15 (45') AQUABOXING	13h15 (45') AQUABIKE			
		17h00 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining		17h00 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining	17h00 (45') AQUABIKE		
SOIR	18h00 (45') AQUAGYM	18h00 (45') AQUABIKE	18h00 (45') AQUAPOWER	18h00 (45') AQUAPOLE	18h00 (45') AQUABIKE		
	18h45 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining	18h45 (45') AQUABIKE	18h45 (45') AQUASCULPT	18h45 (45') AQUABOXING	18h45 (45') <b>NEW</b> AQUATRaining		

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR VOS COURS EN SALLE

**ABDOS-FESSIERS** : cours de renforcement musculaire dynamique ciblé sur les membres inférieurs et le centre du corps.

**ABDOS-TAILLE** : cours de renforcement musculaire dynamique ciblé sur les membres supérieurs et le centre du corps.

**BIKE** : cours traditionnel de cyclisme en salle.

**BODY-BALANCE** : cours associant des exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates pour acquérir force flexibilité, concentration et calme.

**BODY-BARRE** : cours visant à renforcer et à sculpter l'ensemble du corps. Il s'agit d'un cours avec des poids pour tonifier et améliorer votre condition physique de manière générale.

**BODY-COMBAT** : cours cardio qui s'inspire des arts martiaux pour proposer un programme hautement énergique.

**BODY-JAM** : cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté.

**BODY-PUMP** : cours original mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements. Vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

**BODY-SCULPT** : cours de renforcement musculaire généralisé à l'aide de petits accessoires.

**CXWORX** : cours visant à renforcer et tonifier le centre du corps, mais aussi à améliorer la force fonctionnelle et l'équilibre.

**FITBALL** : cours sur ballon, visant à renforcer les muscles profonds et superficiels sur les chaînes complètes.

**PILATES** : cours visant au développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**RPM** : cours de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.

**STRETCHING** : cours proposant des exercices de respiration ayant pour but de préparer le corps à l'étirement complet des chaînes musculaires.

**YOGA** : cours qui repose sur la pratique d'exercices corporels et des techniques de méditation, d'étirements, de respiration et de relaxation.

**YOGA-STRECH** : cours combinant le Yoga et l'étirement des chaînes musculaires.

**ENERGYDANCE (new)** : cours de danse proposant un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR VOS COURS AQUATIQUES

★ **AQUABIKE** : cours dynamique sur vélo aquatique axé principalement sur le travail des membres inférieurs.

★ **AQUABOXING** : cours qui tonifie le rythme cardio-vasculaire, renforce les muscles et permet de travailler l'équilibre. L'aqua-boxeur est équipé de gants de boxe spécifiques, et exécute en musique une chorégraphie dans l'eau.

**AQUAGYM** : cours de renforcement musculaire léger général.

★ **AQUAPOLE** : cours mobilisant plusieurs parties de votre corps (bras, jambes, ceinture abdominale...) pour exécuter différentes figures et mouvements. En musique, vous travaillez à la fois votre force, votre souplesse et votre cardio.

**AQUAPOWER** : cours permettant d'optimiser le travail musculaire, cardio-vasculaire, et de galber la silhouette.

**AQUASCULPT** : cours permettant de sculpter son corps en combinant des exercices de musculation à la résistance de l'eau.

★ **AQUATRaining (new)** : circuit d'entraînement par intervalles, travail musculaire et cardiovasculaire

★ *Pour tous les cours marqués d'une étoile, veuillez réserver 24h à l'avance.* ★

Votre Club Moving est ouvert du Lundi  
au Vendredi de 8h00 à 21h00  
Samedi de 9h00 à 19h00  
Dimanche de 9h00 à 14h00  
Téléphone : 04.93.92.08.84  
Email : nicegrimaldi@clubmoving.fr