



CASA - MOHAMMED V

INFO : 0522 64 70 00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	100% FEMMES	MIXTE	100% FEMMES	MIXTE	100% FEMMES	MIXTE	
	OUVERTURE 07H00					OUVERTURE 09H00	
08H15	SPINNING	F24	BODY SCULPT	S.ABDOS	T.P.F		
09H15	T.P.F		ZUMBA FINEST	LES MILLS GRIT	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM
10H15	DANSE ORIENTALE		AERO BOXE		STEP	STEP	LES MILLS GRIT
12H30	T.P.F	LES MILLS RPM	S.ABDOS	T.B.C	A.STRETCH	LES MILLS RPM	STRETCHING
15h30	BODY SCULPT		R.M.G		ZUMBA FINEST		
16h30	LES MILLS RPM		TAEBO		T.A.F		
17h30	R.M.G	LES MILLS RPM	SPINNING	C.A.F	LES MILLS BODYATTACK	DANSE ORIENTALE	
18h30	ZUMBA FINEST	Aero Combat	DANSE ORIENTALE	BODY WORKOUT	Fonctionel Training		FERME 18H00
19h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	SPINNING	LES MILLS BODYCOMBAT	
20h30	F24	STRETCHING	PILATES	S. ABDOS	BODY SCULPT	FERME 20H00	
	FERMETURE 22H00						



LEXIQUE DES COURS

LES MILLS BODYPUMP

Remodelez votre silhouette et améliorez votre endurance.

LES MILLS BODYATTACK

Cours cardio-vasculaire intense sans matériel.

LES MILLS BODYCOMBAT

Cours cardio-vasculaire, intense basé sur les techniques de combat.

LES MILLS BODYSTEP

Cours simple, athlétique et fun s'appuyant sur une marche.

24 DANCE

Cours cardio reposant sur des chorégraphies de danse.

LES MILLS BODYBALANCE

Cours de fitness de basse intensité, base de Pilates, de Yoga et de stretching

TABATA / HIIT

Cours de fitness de haute intensité, tonification et endurance musculaire.

FULL BODY

Cours inspiré des entraînements du Personal Training, renforce et tonifie le centre du corps.

LES MILLS RPM **sprint** **SPINNING**

Pédalez en peloton, sur des rythmes entraînant, pour des jambes fermes et toniques.

AQUAGYM

Un cours de gymnastique dans lequel les exercices sont effectués dans l'eau.

ZUMBA / AFRO LATINO

Affinez votre jeu de jambes et travaillez votre déhanché sur un rythme très calé.

STRETCHING :

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

CUISSES ABDOS FESSIERS (C.A.F.) :

Sculptez votre corps des abdos jusqu'aux cuisses en passant par les fessiers.

DANSE ORIENTALE :

Apprenez la danse du ventre et faites tourner les têtes.

BODY SCULPT :

Travaillez tout en légèreté vos muscles en rythme. Cours endurant au niveau musculaire.

ABDOS FESSIERS :

Gagnez en fermeté, de la taille aux fessiers.

XTREM ABDOS :

Renforcez et sculptez votre sangle abdominale, cuisses ou fessiers spécifiquement.

TABATA / HIIT :

Technique par interval training, permet de développer la masse musculaire et d'améliorer l'endurance.

BURN / BOOT CAMP

Alternance d'exercices cardio et musculaires pour une meilleure combustion des graisses.

STEP :

Optez pour le cour de step qui vous donne de l'énergie.

TAILLES ABDOS FESSIERS (T.A.F.) :

Affinez votre silhouette dans une ambiance survoltée pour des fesses toniques et un ventre musclé.

TOTAL BODY CONDITIONNING (T.B.C.) :

Remodelez votre silhouette et améliorez votre endurance.

PILATES :

Renforcement musculaire généralisé, idéal pour les débutants ou les anciens sportifs.

AEROBIC :

Améliore votre endurance et votre coordination, un cours corégraphié sans impacts.