

FITNESS+

PLANNING
2023-2024



Espace Sport Santé
www.fitnessplus.fr

Ouvert 7/7

Lun. - Ven. : 7h-21h30

Sam. et Fériés : 8h-17h

Dim. : 8h30-13h

LUNDI

09:45 45' **BODYPUMP**
10:45 60' **PILATES** Fusion

12:30 45' **HBX** move
14:30 60' **YOGA**

17:00 45' **HYPOFITNESS**
18:15 45' **BODYPUMP**
18:15 45' **RIDE**
19:15 45' **BODYATTACK**
19:15 45' **HBX** fusion
20:15 60' **BOXE**

MARDI

09:45 45' **RPM**
10:45 45' **BODYBALANCE**

12:30 30' **ABDOS**
12:30 45' **PILATES** Suspension new

17:30 30' **CAF**
18:00 50' **BODYCOMBAT**
18:15 45' **HBX** fusion
19:00 45' **STEP**
19:15 45' **HBX** boxing new

MERCREDI

09:30 60' **YOGA**
10:45 45' **BODYPUMP**

12:30 30' **HIIT**

17:00 45' **PILATES** Suspension new
18:00 45' **BODYPUMP**
18:15 45' **RPM**
19:00 45' **BODYBALANCE**
19:00 45' **HYPOFITNESS**

JEUDI

10:15 45' **RIDE**

12:30 45' **HBX** move

17:00 60' **YOGA**
18:15 45' **BODYATTACK**
19:15 45' **PILATES** Fusion
19:15 45' **HBX** boxing new
20:15 60' **BOXE**

VENDREDI

10:15 60' **BODYBALANCE**

12:30 45' **PILATES** Suspension new

18:00 45' **HBX**
18:00 45' **RPM**
19:00 45' **BODYDANCE**

SAMEDI

09:30 30' **CAF**
10:15 45' **RPM**
11:15 45' **HBX**

Cours sur réservation via nos applications **Xplor Deciplus** ou **Club Connect**
planning à jour sur vos applications et votre espace adhérent

VOUS TRANSFORMER

NOTRE MÉTHODE

**SUR-MESURE =
+ DE MOTIVATION**

CHOISISSEZ UN COACH

Découvrez le personnel training
entraînez-vous différemment
motivation, alimentation
boostez vos résultats

PERSONAL TRAINING

ENTRAÎNEZ-VOUS AU CLUB

Machines cardio et musculation
conseillé(e) au quotidien par

7 COACHS CERTIFIÉS

ENTRAÎNEZ-VOUS CHEZ VOUS

Retrouvez tous les entraînements
LesMills en accès illimité
sur vos écrans

LESMILLS+

NOTRE EXPERTISE

Bilan santé, analyse corporelle, tests
vos objectifs, vos programmes
votre suivi, conseils, nutrition
activités applications du club

INBODY / MILONIZER

**PARTAGE =
+ DE PLAISIR**

**ÉNERGIE = VIE
FABRIQUEZ
+ D'ÉNERGIE**



milon®

**ENTRAÎNEMENT CONNECTÉ UNIQUE
SÛR, RAPIDE, EFFICACE, ENCADRÉ**

**2 X 35 MN PAR SEMAINE
RÉSULTATS GARANTIS**

ALIGNER CORPS ET ESPRIT

Changez d'approche, de santé
changez votre vie

**BODYBALANCE
HYPOFITNESS / PILATES / YOGA**

DANSEZ

Libérez corps et esprit
développez coordination, mémoire
et trouvez le juste rythme

BODY DANCE / STEP

RENFORCEZ

Variété, intensité et spécificité
du planning pour plus de résultats
tonification, minceur ou endurance
en un temps record et ce, quel que
soit votre profil et votre niveau de
pratique !

**BODYPUMP / HBX / ABDOS / CAF
HYPOFITNESS / PILATES**

PÉDALEZ

Redoutable côté cardio, la pratique
du biking permet de brûler un max
de calories tout en raffermissant
jambes, cuisses et même fessiers
découvrez des sensations inédites
et atteignez vos objectifs minceur
performance ou forme et ce
quel que soit votre niveau !

RPM / RIDE

BOUGEZ

Défoulez-vous, réveillez votre coeur
votre endurance, évacuez ce stress
quotidien ou défiez votre mental en
toute convivialité, nos coachs
passionnés vous attendent !

**BODYATTACK / HIIT
BOXE / BODYCOMBAT / HBX
BODY DANCE / STEP**