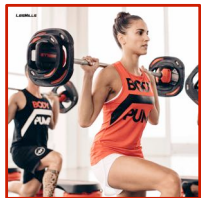
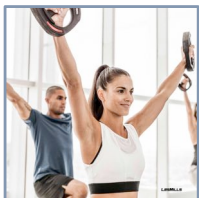


HORAIRES : Lundi - Mardi - Jeudi : 9h15 à 13h30 et 16h30 à 21h00 - Mercredi - Vendredi : 16h30 à 21h00 - Samedi : 9h15 à 13h00
 Durant les fermetures de votre club de Lyon 3^e, possibilité de vous entraîner au club de Lyon 8e

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
MATIN	09:30 45'	WAVE		09:30 45'	BALANCE				09:30 45'	WAVE		09:30 30'	◉ CXWORX	
	10:30 55'	◉ BALANCE		10:30 55'	◉ PUMP				10:30 30'	◉ CXWORX		10:00 30'	GRIT Cardio	
MIDI	12:30 45'	PUMP		12:30 45'	WAVE				12:30 45'	WAVE		10:30 45'	PUMP	
												11:15 45'	BALANCE	
A-M												▶ Cours Cinéma		
						16:45 30'	◉ CXWORX				16:45 30'	◉ BALANCE		
SOIRÉE	17:00 30'	◉ CXWORX		17:00 55'	◉ PUMP		17:30 30'	◉ BALANCE		17:30 30'	◉ BALANCE		17:30 45'	PUMP
	17:45 45'	BALANCE		18:00 30'	WAVE		18:00 30'	GRIT Cardio		18:00 30'	CXWORX		18:15 45'	BALANCE
	18:30 45'	PUMP		18:30 45'	ZUMBA		18:30 45'	STEP		18:30 45'	PUMP		19:00 30'	CXWORX
	19:15 45'	STEP		19:15 45'	BALANCE		19:15 45'	PUMP		19:15 45'	ATTACK		19:45 55'	◉ PUMP
	20:15 30'	◉ CXWORX		20:15 30'	◉ PUMP		20:15 30'	◉ BALANCE		20:15 30'	◉ CXWORX			



PUMP



STEP



CXWORX



COMBAT



ZUMBA



BALANCE



ATTACK























GRIT



TEL : 04.72.33.32.20



	RÉSULTATS	DUREE	INTENSITÉ Musculaire	INTENSITÉ Cardio	DESCRIPTION
	PUMP Tonifier et sculpter votre corps. Augmenter votre métabolisme de base Améliorer votre force - Renforcer vos os		Moyenne à forte	Faible à moyenne	Offre un entraînement complet sur la base d'exercices musculaires.
	BALANCE Améliorer votre souplesse et votre force. Relaxant pour plus de sérénité Bénéfique sur votre posture, votre esprit et votre vie.		Faible à Moyenne	Moyenne à forte	Association du Yoga et du Pilate. Exercices de respiration et musculaire en douceur.
	ATTACK Tonifier votre corps et éliminer des calories. Booster votre endurance et votre capacité cardio vasculaire.		Faible à moyenne	Moyenne à forte	Combinant des mouvements athlétiques et des exercices de renforcement musculaire.
	CXWORX Renforcer et tonifier votre corps. Affine la taille et la silhouette. Développer votre force fonctionnelle et renforcer vos muscles profonds		Moyenne à forte	Faible à moyenne	Exercices de renforcement et de gainage musculaire.
	ZUMBA Développer votre expression corporelle et évacuer toutes les tensions du corps. Danse latino. Améliorer votre coordinations et brûler des calories.		Faible à Moyenne	Faible à Moyenne	Danser sur des rythmes Latino. Chorégraphie simple et dynamique.
	COMBAT Evacuer tout votre stress et les tensions corporelles. Augmenter votre énergie et brûler des calories.		Moyenne à forte	Moyenne à forte	Inspirer des arts martiaux et associé au fitness pour des combats virtuels.
	STEP Tonifier et sculpter cuisses et fessiers. Développer votre souffle et brûler des calories.		Moyenne à forte	Moyenne à forte	Exercices sur le bas du corps combinant tonicité musculaire et cardio.
	WAVE Améliorer votre condition physique et votre force en douceur. Augmenter votre énergie et brûler des calories.		Faible à Moyenne	Faible à Moyenne	Combinant des exercices musculaires, cardio, fonctionnels et motrices.
	GRIT Cardio GRIT Force Développer vos groupes musculaire et votre cardio. Augmenter votre métabolisme et bénéficier de l'effet After-burn « brûler des graisses plusieurs heures après le cours »		Moyenne à forte	Moyenne à forte	Entraînement complet, basé sur l'explosivité musculaire et cardio.
	Cours cinéma Pratiquer en toute liberté et compléter vos entraînements pour des résultats rapides.		Faible À Forte	Faible À Forte	Pump, Balance, CxWorx et Combat en réalité Virtuel sur grand écran.