


	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI			
MATIN	08:45 30'	<b>CXWORX</b>	08:45 55'	RPM	08:45 30'	<b>PUMP</b>	08:45 30'	RPM	08:45 30'	<b>BALANCE</b>	08:45 55'	RPM	08:45 30'	<b>CXWORX</b>	08:45 30'	RPM	08:45 30'	<b>BALANCE</b>	08:45 55'	RPM	08:45 30'	<b>PUMP</b>	08:45 55'	RPM
	09:30 45'	<b>WAVE</b>	10:00 30'	RPM	09:30 45'	<b>BALANCE</b>	09:30 55'	RPM	09:30 45'	<b>WAVE</b>	10:00 30'	RPM	09:30 45'	<b>BALANCE</b>	09:30 55'	RPM	09:30 45'	<b>PUMP</b>	10:00 30'	RPM	09:30 45'	<b>BALANCE</b>		
	10:15 55'	<b>BALANCE</b>			10:15 30'	<b>CXWORX</b>			10:15 55'	<b>BALANCE</b>			10:30 55'	<b>PUMP</b>			10:30 55'	<b>COMBAT</b>			10:15 30'	<b>CXWORX</b>	10:00 55'	RPM
MIDI	12:30 45'	<b>COMBAT</b>	12:30 55'	RPM	12:30 45'	<b>PUMP</b>	12:30 55'	RPM	12:30 45'	<b>ATTACK</b>			12:30 45'	<b>STEP</b>	12:30 55'	RPM	12:30 30'	<b>CXWORX</b>	12:30 55'	RPM	10:45 30'	<b>GRIT</b>	11:15 30'	RPM
	13:15 30'	<b>CXWORX</b>			13:30 30'	<b>BALANCE</b>			13:30 30'	<b>PUMP</b>			13:30 30'	<b>CXWORX</b>			13:00 45'	<b>BALANCE</b>			11:15 45'	<b>PUMP</b>		
APRES MIDI	14:30 55'	<b>PUMP</b>	14:30 30'	RPM	14:30 30'	<b>CXWORX</b>	14:30 55'	RPM	14:30 55'	<b>COMBAT</b>	14:30 30'	RPM	14:30 55'	<b>BALANCE</b>	14:30 55'	RPM	14:30 30'	<b>CXWORX</b>	14:30 30'	RPM	12:15 55'	<b>COMBAT</b>	12:15 45'	RPM
	15:30 55'	<b>BALANCE</b>			15:15 55'	<b>PUMP</b>			15:45 30'	<b>CXWORX</b>			15:45 30'	<b>PUMP</b>			15:30 30'	<b>BALANCE</b>			 Cours Cinéma			
	17:15 30'	<b>BALANCE</b>			16:45 30'	<b>CXWORX</b>			16:45 45'	<b>PUMP</b>			16:30 30'	<b>BALANCE</b>			16:15 30'	<b>CXWORX</b>						
SOIRÉE	17:45 30'	<b>CXWORX</b>	17:45 55'	RPM	17:30 30'	<b>GRIT</b>	17:30 30'	RPM	17:30 45'	<b>ATTACK</b>			17:15 45'	<b>WAVE</b>	17:45 30'	RPM	17:30 45'	<b>PUMP</b>	17:30 30'	RPM				
	18:15 45'	<b>PUMP</b>			18:00 45'	<b>STEP</b>			18:15 45'	<b>ZUMBA</b>	18:30 55'	RPM	18:00 45'	<b>PUMP</b>			18:15 30'	<b>GRIT</b>	18:15 55'	RPM				
	19:00 45'	<b>PUMP</b>	19:00 45'	RPM	18:45 45'	<b>ATTACK</b>	18:45 45'	RPM	19:00 45'	<b>BALANCE</b>			18:45 45'	<b>COMBAT</b>	18:45 45'	RPM	18:45 45'	<b>STEP</b>						
	19:45 45'	<b>ZUMBA</b>	19:45 45'	RPM	19:30 45'	<b>PUMP</b>			19:45 30'	<b>CXWORX</b>	19:30 45'	RPM	19:30 45'	<b>ATTACK</b>	19:45 30'	RPM	19:30 45'	<b>JAM</b>	19:30 55'	RPM				
	20:30 30'	<b>GRIT</b>			20:15 45'	<b>BALANCE</b>	20:00 55'	RPM	20:15 45'	<b>COMBAT</b>			20:15 45'	<b>PUMP</b>	20:30 30'	RPM	20:15 45'	<b>BALANCE</b>						


**PUMP**
**STEP**
**CXWORX**
**COMBAT**
**ZUMBA**
**BALANCE**
**ATTACK**
**JAM**
**RPM**
**GRIT**
**HORAIRE CLUB :** Lundi au Vendredi : 8h30 à 21h - Samedi : 8h30 à 13h30 / **Lyon 8** TEL : 04.72.33.32.34

	RÉSULTATS	DUREE	INTENSITÉ Musculaire	INTENSITÉ Cardio	DESCRIPTION
	<b>PUMP</b> 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.
	<b>BALANCE</b> Améliorer votre souplesse et votre force. Relaxant pour plus de sérénité Bénéfique sur votre posture, votre esprit et votre vie.		Faible à Moyenne	Faible	Association du Yoga et du Pilate. Exercices de respiration et musculaire en douceur.
	<b>R.P.M</b> Brûler un maximum de calories et éliminer les graisses Améliorer votre souffle, votre endurance et votre capacité cardio-vasculaire		Faible à moyenne	Moyenne à forte	Course de vélo Indoor, stimulante. Exercices variés et dynamique.
	<b>ATTACK</b> 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.
	<b>CXWORX</b> Tonifier et affiner votre taille, vos fessiers et votre silhouette. Développer votre force fonctionnelle et renforcer vos muscles profonds		Moyenne à forte	Faible à moyenne	Exercices de renforcement et de gainage musculaire.
	<b>ZUMBA</b> 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.
	<b>COMBAT</b> Evacuer tout votre stress et les tensions corporelles. Augmenter votre énergie et brûler des calories.		Moyenne	Moyenne à forte	Inspirer des arts martiaux et associé au fitness pour des combats virtuels.
	<b>STEP</b> 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.
	<b>JAM</b> Développer votre expression corporelle et évacuer toutes les tensions du corps. Danse moderne sur des hits. Améliorer votre coordination et brûler des calories.		Faible à Moyenne	Faible à Moyenne	Danser sur les tubes actuels. Chorégraphie dynamique et simple.
	<b>WAVE</b> 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.
	<b>GRIT Cardio</b> <b>GRIT Force</b> 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.
	<b>Cours cinéma</b> 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.