

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



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
	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	Faible	Association du Yoga et du Pilate. Exercices de respiration et musculaire en douceur.
	R.P.M 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.
	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 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.
	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	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.
	JAM 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.
	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.