

PLANNING FLORIDA FEMMES

Du 02/10/2019 Au 31/12/2019

GYMNASIA
LES CENTRES DE LA FORME

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi-Mercredi-Vendredi: De 07h00 A 22h00 / Samedi: De 8h00 A 18h00

Arrêt des activités: 21 h00

Info: serviceclients@gymnasia.ma/www.gymnasia.ma

DESCRIPTIF DES COURS

FIT BOXING : cours d'entraînement cardio-vasculaire pour améliorer votre condition physique et le fonctionnement de votre cœur et vos poumons. c'est l'alliance entre le fitness et la boxe sur un rythme.

BOKWA FIT : un cours de cardio de 45 m on sautille non stop, on se donne à fond on peut dépenser jusqu'à 1200 calories par cours : on travaille surtout les jambes, les fesses, les mollets. Le bas du corps sur une musique entre (120 et 135 BPM).

R.P.M : un cours de vélo rythmé par une chorégraphie et par des exercices intensifs qui permet de brûler des calories, tout en musclant ses jambes.

SPINNING OU BIKING : un cours collectif de cardio vasculaire et renforcement des jambes sur les vélos fixes. Ca demande un effort plus intense qu'un classique, ces vélos sont dotés d'une courroie à résistance réglable.

STEP AVANCEE : cours permettant d'améliorer l'endurance, la coordination et l'entretien de la condition physique et motrice par une chorégraphie bien rythmée qui permet aussi un bon déroulement.

BODY BALANCE : un cours doux qui tonifie en profondeur et en douceur tous les muscles corporels.

CROSS FIT : c'est un entraînement d'endurance, force, souplesse, puissance, vitesse, équilibre, précision à l'aide de plusieurs engins pour courrir, grimper et sauter.

POWER FIT : un cours de cardio vasculaire qui améliore la condition physique : le souffle, la musculature et la coordination tout en prolongeant la phase d'élimination des graisses.

POUND FITNESS : c'est un mélange des mouvements de Pilate et danse, qui permet de travailler les muscles en isométrie grâce à des positions maintenues assez longtemps, comme le Pilate en véritable brûleur de calories et anti stress.

PILOXING : un cours de cardio Associant entre fitness, pilâtes, boxe et danse.

FLASH CIRCUIT : c'est un cours cardio et renforcement, travaillé par atelier et par objectif.

BODY COMBAT : entraînement cardio-vasculaire pour améliorer votre condition physique (souffle, endurance, résistance).

BODY VIVE : cours de renforcement musculaire avec élastique,ballons,cerceaux. Qui permet de raffermir l'ensemble de la silhouette

AERO PAETZ : cours d'aérobic sur une chorégraphie rythmée qui permet de perdre du poids facilement (cardio) comme (aero dance).

PLATINUM EN STEP : c'est un cours de hïlow sur step, qui permet d'améliorer votre endurance et d'entretenir votre condition physique et c'est une manière ludique de se défouler.

HRS \ JRS	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
07H45-08H30	BODY RESIST	STEP DEBUTANT	BODY CYCLING
09H00-09H45	BODY RELAXE MICHELLE	FAT BURNING	PILATES AQUA FITNESS
09H00-09H45	AQUA DOUCE	AQUA TPF	C T M
10H00-10H45	DANSE ORIENTALE	COACHING CTM	DANSE ORIENTALE
12H30-13H15	SPINNING	RMG	C T M
13H15-15H30	C T M	C T M	C T M
15H30-16H15	BODY WORKOUT OU ZUMBA	15H ECOLE DE NATATION SPINNING	BODY BALANCE
16H30-17H15	AQUA FIT	AQUA DYNAMIQUE	AQUA BARRE
17H30-18H15	DANSE ORIENTALE C T M	COACHING CTM	COACHING CTM
18H30-19H15	DANSE ORIENTALE SPINNING	DANSE ORIENTALE	ANIMATION ZUMBA/AERO DANCE
19H30-20H15	RESTOR RESIST AQUA FITNESS	STEP CARDIO AQUA FRITES	BODY CYCLING AQUA BARRE
20H15-21H00	C T M	C T M	C T M

