

PLANNING FORAT FEMMES

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

Gymnasia
LES CENTRES DE LA FORME

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi-Jeudi: 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 (aéro danse).

PLATINUM EN STEP : c'est un cours de hilow 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	MARDI	JEUDI	SAMEDI
07H45-08H30	POWER FIT	CARDIO FIT	08H30-09H15 RMG
08H30-09H15	FAT BURNING	TBW	
09H30-10H15	DANSE ORIENTALE	BODY CYCLING	DANSE ORIENTALE
10H30-11H15	BODY RELAXE MICHELLE	BODY DANCE (ORIENTALE)	SPINNING
12H30-13H15	BODY WORKOUT	ABDO INTENSE	FAT BURNING
15H30-16H15	INTERVAL TRAINING	RESTOR ENERGY	13H15-14H15 AERO DANCE /GYM
16H30-17H15	SPINNING	DANSE ORIENTALE	14H30-15H15 BODY RESIST
17H30-18H15	DANSE ORIENTALE	BODY STRETCHING	ARRET DES ACTIVITES A 17H
18H30-19H15	BODY TOTAL CONDITIONEL	AERO DANCE	FERMETURE DU CENTRE A 18H
19H30-20H15	ZUMBA	BODY CYCLING	
20H15-21H00	COACHING CTM	COACHING CTM	