

PLANNING GAUTHIER FEMMES

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



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 courir, 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 hillow 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
09H00-09H45	INTERVAL TRAINING	SPINNING	BODY WORKOUT
10H00-10H45	FREE STYLE	DANSE ORIENTALE	STEP DEBUTANT
11H00-12H30	CARDIO TRAINING MUSCULATION BILAN SPORTIF	CARDIO TRAINING MUSCULATION BILAN SPORTIF	CARDIO TRAINING MUSCULATION BILAN SPORTIF
12H45-13H30	STEP/ PILATE	DANSE ORIENTALE	SPINNING ABDOS
13H30-16H30	C T M	C T M	C T M
16H30-17H15	BODY PUMP	STEP CARDIO	FIT BOXING
17H30-18H15	DANSE ORIENTALE	DANSE ORIENTALE	BODY VIVE R M G CARDIO
18H30-19H15	BODY PUMP	ZUMBA L I A	DANSE ORIENTALE
19H30-20H15	BODY STRETCHING	SPINNING	STEP CARDIO
20H15-21H00	COACHING C T M	COACHING C T M	COACHING C T M