

# PLANNING POLO 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**

HRS \ JRS	MARDI	JEUDI	SAMEDI
07H45-08H30	STEP AQUA DOUCE	SPINNING AQUA BARRE	08H00 BODY WORKOUT AQUA FIT
09H00-09H45	BODY RESIST	BODY BEST	BODY CYCLING
10H00-10H45	DANSE ORIENTALE AQUA FIT	AQUA FRITES BODY VIVE	ZUMBA DEBUTANTES
11H30-12H15	COACHING CTM	COACHING CTM	BEST BODY AQUA RELAXE
12H30-13H15	LOW IMPACT	SPINNING	14H30 FAT BURNING
15H30-16H15	BODY RELAXE	RESTOR ENERGY	15H00 ECOLE DE NATATION
16H30-17H15	RMG	DANSE ORIENTALE AQUA DYNAMIQUE	DE 15H30 A 17H CTM
17H30-18H15	AQUA FITNESS	SPINNING	FIN D ACTIVITE A 17H
18H30-19H15	BODY CYCLING	STEP	FERMETURE DU CENTRE A 18H
19H30-20H15	DANSE ORIENTALE AQUA BOXING	RMG AQUA DYNAMIQUE	
20H15-21H00	C.T.M	C.T.M	

**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 danse).

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