PLANNING DE COURS COLLECTIFS - LE CREUSOT EUROPE - DU 6 SEPTEMBRE 2021 AU 2 JANVIER 2022

PRIVILÈGE
TEMPO
SOFT

LUNDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS

- 12H30 - 13H15 **BODYSCULPT**
- 17H15 - 18H00 **BODYSCULPT**
- 18H15 - 18H45 **A.F**
- 18H45 - 19H15 **STRETCHING**
- 19H15 - 20H00 **CROSS TRAINING**

MARDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS

- 10H00 - 10H30 **A.F**
- 10H30 - 11H00 **STRETCHING**
- 12H30 - 13H15 **HIIT CARDIO**
- 18H15 - 19H00 **CROSS TRAINING**

MERCREDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS

- 10H00 - 10H45 **STRETCHING**

JEUDI

SALLE DE COURS COLLECTIFS

- 10H00 - 10H45 **BODYSCULPT**
- 12H30 - 13H15 **CROSS TRAINING**
- 19H15 - 20H00 **CROSS TRAINING**

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

CARDIO VASCULAIRE

HIIT CARDIO — Entraînement à haute intensité de 30 minutes, orienté cardio-training !

MÉTHODES DOUCES

STRETCHING — Améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps. Détendez-vous !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A.F — Un cours en travail spécifique localisé sur les abdominaux et les fessiers, le tout en musique !

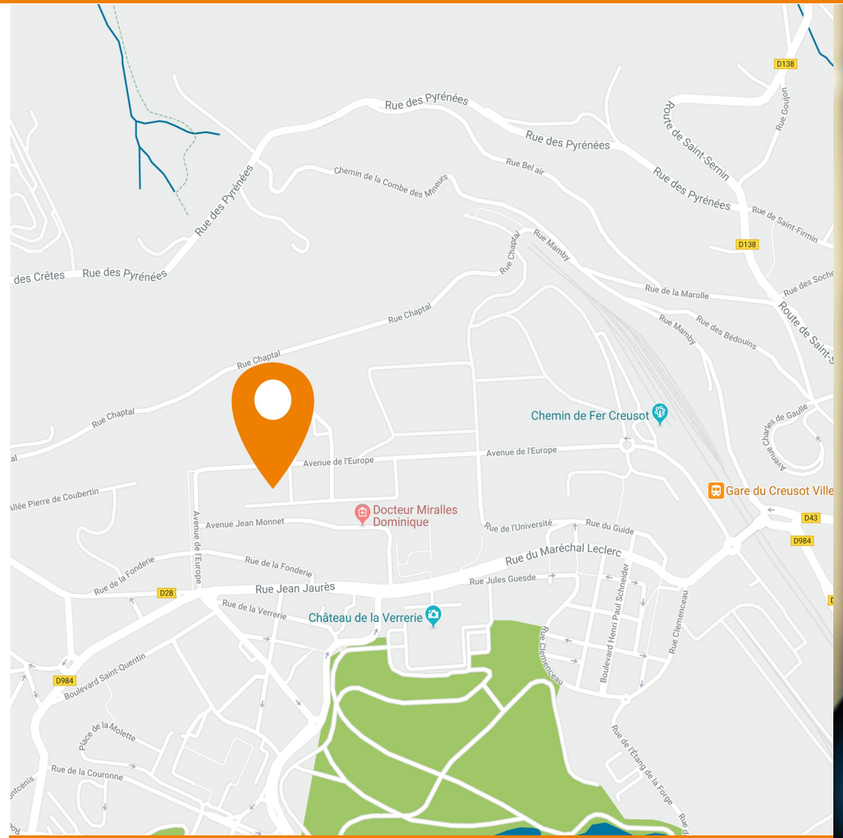
BODYSCULPT — Avec ou sans accessoires, permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Au programme : endurance et renforcement musculaire pour une silhouette sculptée et affinée !

SMALL GROUP TRAINING

CROSS TRAINING — Entraînement complet, regroupant des mouvements cardio et renfo et travail en petite équipe motivée !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

1 Niveau 1 : Initiation
2 Niveau 2 : Intermédiaire
3 Niveau 3 : Avancé



380 AVENUE DE L'EUROPE - 71200 LE CREUSOT
03 85 57 70 92

WWW.L-APPART.NET Rejoignez nous sur Facebook

1 CARTE POUR TOUS LES CLUBS EN FRANCE

SELON VOTRE FORMULE D'ABONNEMENT

LE CREUSOT EUROPE

L'APPART FITNESS

PLANNING DE COURS

PLANNING DU 06 SEPTEMBRE 2021 AU 02 JANVIER 2022