

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - OYONNAX - À PARTIR DU 5 OCT. 2022

PRIVILÈGE
TEMPO
SOFT

TEMPO

SOFT

PRIVILÈGE

		LUNDI			
		STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	ARTS-MARTIAUX	SMALL TRAINING
6H					
15					
30					
45					
7H					
15					
30					
45					
8H					
15					
30					
45					
9H					
15					
30					
45					
10H					
15					
30					
45					
11H					
15					
30					
45					
12H					
15					
30					
45					
13H					
15					
30					
45					
14H					
15					
30					
45					
15H					
15					
30					
45					
16H					
15					
30					
45					
17H					
15					
30					
45					
18H					
15					
30					
45					
19H					
15					
30					
45					
20H					
15					
30					
45					
21H					
15					
30					
45					
22H					
15					
30					
45					
23H					

		MARDI	
		STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING
6H			
15			
30			
45			
7H			
15			
30			
45			
8H			
15			
30			
45			
9H			
15			
30			
45			
10H			
15			
30			
45			
11H			
15			
30			
45			
12H			
15			
30			
45			
13H			
15			
30			
45			
14H			
15			
30			
45			
15H			
15			
30			
45			
16H			
15			
30			
45			
17H			
15			
30			
45			
18H			
15			
30			
45			
19H			
15			
30			
45			
20H			
15			
30			
45			
21H			
15			
30			
45			
22H			
15			
30			
45			
23H			

		MERCREDI	
		STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING
6H			
15			
30			
45			
7H			
15			
30			
45			
8H			
15			
30			
45			
9H			
15			
30			
45			
10H			
15			
30			
45			
11H			
15			
30			
45			
12H			
15			
30			
45			
13H			
15			
30			
45			
14H			
15			
30			
45			
15H			
15			
30			
45			
16H			
15			
30			
45			
17H			
15			
30			
45			
18H			
15			
30			
45			
19H			
15			
30			
45			
20H			
15			
30			
45			
21H			
15			
30			
45			
22H			
15			
30			
45			
23H			

		JEUDI			
		STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	ARTS-MARTIAUX	SMALL TRAINING
6H					
15					
30					
45					
7H					
15					
30					
45					
8H					
15					
30					
45					
9H					
15					
30					
45					
10H					
15					
30					
45					
11H					
15					
30					
45					
12H					
15					
30					
45					
13H					
15					
30					
45					
14H					
15					
30					
45					
15H					
15					
30					
45					
16H					
15					
30					
45					
17H					
15					
30					
45					
18H					
15					
30					
45					
19H					
15					
30					
45					
20H					
15					
30					
45					
21H					
15					
30					
45					
22H					
15					
30					
45					
23H					

		VENDREDI		
		STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	SMALL TRAINING
6H				
15				
30				
45				
7H				
15				
30				
45				
8H				
15				
30				
45				
9H				
15				
30				
45				
10H				
15				
30				
45				
11H				
15				
30				
45				
12H				
15				
30				
45				
13H				
15				
30				
45				
14H				
15				
30				
45				
15H				
15				
30				
45				
16H				
15				
30				
45				
17H				
15				
30				
45				
18H				
15				
30				
45				
19H				
15				
30				
45				
20H				
15				
30				
45				
21H				
15				
30				
45				
22H				
15				
30				
45				
23H				

TEMPO

SOFT

PRIVILÈGE



SAMEDI				DIMANCHE			
STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	ARTS-MARTIAUX	SMALL TRAINING	STUDIO CYCLING			
6H							
15							
30							
45							
7H							
15							
30							
45							
8H							
15							
30							
45							
9H							
15							
30					09H00 - 09H50		
45					RPM		
10H							
15							
30							
45							
11H							
15							
30							
45							
12H							
15							
30							
45							
13H							
15							
30							
45							
14H							
15							
30							
45							
15H							
15							
30							
45							
16H							
15							
30							
45							
17H							
15							
30							
45							
18H							
15							
30							
45							
19H							
15							
30							
45							
20H							
15							
30							
45							
21H							
15							
30							
45							
22H							
15							
30							
45							
23H							



Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus que des cours, plus de plaisir et de résultats.

ARTS MARTIAUX

BOXE ANGLAISE

Idéal pour travailler ses techniques de poings et sa précision tout en brûlant des calories.

BOXE PIEDS-POINGS

Apprenez les rudiments de cette boxe avec techniques de jambes, de bras, balayages et projection dans une ambiance ludique.

DANSE

SH'BAM

Programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler sa star qui sommeille... même si danser n'est pas naturel pour lui !

MÉTHODES DOUCES

BODYBALANCE

Associant yoga, tai-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés

PILATES

Technique de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et en douceur pour les articulations !

YOGA

Inspiré des méthodes asiatiques, travaillez votre souplesse tout en restant zen.

SMALL GROUP TRAINING

BOXE TRAINING

Que vous soyez boxeur ou non, ce cours de préparation physique orienté Boxe est parfait pour augmenter vos qualités de résistance à l'effort, vitesse, coordination et agilité.

CROSS TRAINING

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

CARDIO VASCULAIRE

BODYATTACK

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force.

BODYCOMBAT

Sur des musiques explosives, ce cours entre en guerre contre la sédentarité et les calories, déchaînant le guerrier qui est en vous !

RPM

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

SPRINT

Les Mills Sprint est un cours de vélo-indoor à haute intensité en interval training. Atteignez rapidement vos objectifs, sans impact pour les articulations. Et dépassez vos limites !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100% RENFO

Cours de renforcement général pour tonifier tout le corps.

BODYPUMP

Le cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps. Rien de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs !

C.A.F

Un cours en travail spécifique localisé sur les zones centrales, le tout en musique !

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

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

PLANNING DE COURS