



**LES MILLS
CXWORX**

ENTRAINEMENT INTENSIF DE 30' INSPIRE DU PERSONNAL TRAINING FOCALISE SUR LE BUSTE , DES FESSIERS AUX EPAULES

DUREE

INTENSITE

RESULTATS

**30/45
MIN**

**MOYENNE A
FORTE**

RENFORCE ET TONIFIE LE CENTRE DU CORPS , AMELIORE LA FORCE FONCTIONNELLE ET L'EQUILIBRE



**LES MILLS
BODYVIVE**

ENTRAINEMENT COMPLET QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS SENTIR REVIGOREE ET PETILLANTE D'ENERGIE

**30/45
MIN**

MOYENNE

AUGMENTE LA CAPACITE CARDIO-VASCULAIRE, SCULPTE ET TONIFIE , REDUIT LE STRESS



fitnesspilates fp

METHODE DOUCE QUI VISE A RENFORCER LES CHAINES PROFONDES DU CORPS

**30/45
MIN**

FAIBLE

HARMONISER LA SILHOUETTE EN VOUS APPORTANT UNE PLUS GRANDE FORCE INTERIEURE (MIEUX CONTROLER SON CORPS)



**LES MILLS
BODYBALANCE**

Combinant le yoga , le tai chi et le pilates , entraînement puissant qui développe la souplesse et la force

**30/45
MIN**

**FAIBLE A
MOYENNE**

AMELIORE LA POSTURE , LA SOUPLESSE, DIMINUE LE STRESS ET AUGMENTE FORCE ET TONICITE POUR REDUIRE LES DOULEURS DU BAS DU DOS



**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

COURS COLLECTIF ALTERNANT DES EXERCICES CIBLANT LES ZONES CUISSES , ABDOMINAUX ET FESSIERS

**30/45
MIN**

MOYENNE

RENFORCER ,MODELER ET TONIFIER TOUTE LA CEINTURE ABDOMINALE , FESSES ET JAMBES. COURS ACCESSIBLE A TOUS



BODY SCULPT®

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE COMPLET AVEC UTILISATION DE PETITS MATERIELS

**30/45
MIN**

MOYENNE

RESCUPTER L'ENSEMBLE DU CORPS



STEP

COURS TRES LUDIQUE A FORTE DEPENSE ENERGETIQUE CHOREGRAPHIES EN MUSIQUE SUR UN PATEAU

**30/45
MIN**

**MOYENNE A
FORTE**

AMELIORER LA COORDINATION TOUT EN RENFORCANT LA TONIFICATION MUSCULAIRE AINSI QUE SON ENDURANCE



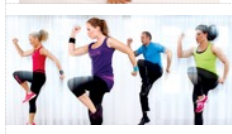
**TOTAL BODY
TRAINING**

CIRCUIT TRAINING ALTERNANT TRAVAIL AU SOL ET SUR MACHINE POUR RESCUPTER L'ENSEMBLE DU CORPS

**30/45
MIN**

MOYENNE

RESCUPTER ET TONIFIER L'ENSEMBLE DU CORPS



CARDIO FITNESS

COURS A FORTE DEPENSE ENERGETIQUE EN TRAVAILLANT SUR L'ENSEMBLE DU CORPS ET LA CAPACITE CARDIO-VASCULAIRE

**30/45
MIN**

FORTE

BRULE DES CALORIES , SCULPTE ET TONIFIE , AUGMENTE LA CAPACITE CARDIO-VASCULAIRE



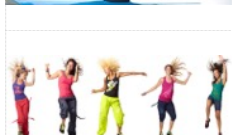
**HIT
TRAINING**

EXERCICES SUR LES DIFFERENTES PARTIES DU CORPS ET CARDIO POUR UN ENTRAINEMENT COMPLET

**30/45
MIN**

FORTE

AMELIORATION DE LA TONIFICATION MUSCULAIRE ET AUGMENTATION DE LA CAPACITE CARDIO-VASCULAIRE



**ZUMBA®
fitness**

SE DEFOULER SUR DES MUSIQUES LATINES OUBLIER LES COURS TRADITIONNELS. FORTE DEPENSE ENERGETIQUE

**30/45
MIN**

MOYENNE

BRULE DES CALORIES , SCULPTE ET TONIFIE , AMELIORE LA COORDINATION