



2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 Stretch	10h15 Taille Abdos Fessiers	10h15 Yoga Stretch	10h15 B-Fit&Stretch	10h15 Pilates		9H30 Yoga Flow
11h00 ZUMBA GOLD					10H00 Omnia TRX	10h30-12h30 ★ Marche Sportive
11h15 Omnia Vitality	11h15 Omnia Vitality	11h15 Omnia TRX	11H15 Omnia Slim	11h15 Omnia Vitality	11h00 ZUMBA	11h15 Omnia Vitality
12h-14h Multi Sports					12H00 Omnia Energy	
16h-17h Badminton	15h-17h Badminton					
18h00 Omnia Energy	18H00 Omnia Haut du corps	18h00 Omnia Ecole du Dos	18h00 Omnia TRX	18h00 Omnia Strong		
18h00 Step	18h00 Body Sculpt	18h00 Pilates	18h00 Body Sculpt	18-20H ★ Club du Vendredi		
19h00 Pilates	19h00 Yoga Stretch	19h00 Fit&Strong	19h00 ZUMBA	19h00 Pilates		19h-21h Multi Sports
19h15 Omnia Ecole du Dos	19h15 Omnia TRX	19h15 Omnia Strong	19h15 Omnia Ecole du Dos	19h15 Omnia Energy		
20h00 Krav maga			20h00 Krav Maga		20h-22h Multi Sports (inscription bar)	

★ Cours sous réservation

Cours collectif

Omnia

Salle Omni

Présentation des différents cours collectifs :

Stretch : Cours d'assouplissements et d'étirements des différents muscles du corps.

Pilates : Ce cours a pour objectif le travail des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire, l'assouplissement articulaire et les techniques de respiration.

Yoga Stretch: Ce cours permet d'acquérir force et flexibilité, concentration et calme. Les postures et étirements améliorent la souplesse. Il permet de réduire le stress et lutter contre les douleurs musculaires. La dernière phase de relaxation du cours permet d'atteindre une sensation de bien-être.

Yoga Flow: Le Hatha utilise des poses, des techniques de respiration et une relaxation afin que notre corps soit en excellente santé. La pratique régulière est bénéfique aussi bien pour nos organes internes, notre système nerveux ou encore nos hormones.

Zumba : Cours alliant la danse et l'exercice physique, accessible à tous ! La Zumba améliore l'endurance et la coordination. « Bruler un max de calories en s'amusant ». Grâce à sa musique dynamique entraînante et festive, elle est bénéfique pour le moral.

Body Sculpt : Cours en musique qui permet de renforcer et galber tous les muscles du corps avec une barre et des disques. Chaque musique travaille un groupe musculaire.

TAF : Cours en musique ciblant le travail musculaire des cuisses/fessiers, de la taille et des abdos avec ou sans matériel.

Fit&stretch : Le début du cours se base sur un échauffement cardio et un renforcement du centre du corps pour laisser place ensuite aux étirements musculaires.

Fit&strong : Cours à haute intensité (HIIT) qui consiste à enchaîner efforts soutenus et période de récupération qui offre de réels résultats rapidement.

Step : Réalisez une chorégraphie avec un enchaînement de pas sur un step, rythmée par une musique dynamique. Accessible aux débutants.

Krav maga : C'est une méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la boxe, du muay thaï, du judo, du Jujitsu et de la lutte.

Omnia : Le functional training correspond à une multitude d'exercices ayant pour visée d'améliorer vos gestes dans la vie quotidienne. Ce cours est donné en salle par les coaches. Différents thèmes vous sont proposés : Vitality – Strong – Ecole du Dos – Haut du corps – Slim – TRX - Energy

Club du vendredi: Participez à nos petits tournois de badminton, padel, pétanque, tennis de table, basket... Invitez vos amis pour partager un moment très convivial.

Marche sportive : Nommée aussi marche active, elle permet de travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. Traversez l'espace urbain, les parcs, à une allure variable dans une ambiance conviviale.

