

Planning de cours collectifs du 1er septembre 2020 au 20 décembre 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
LES MILLS BODYCOMBAT 07h15-08h00		CIRCUIT CROSS TRAINING 07h15-08h00		LES MILLS BODYPUMP 07h15-08h00		LES MILLS GRIT 07h15-08h00		BODY-SCULPT 07h15-08h00					
LES MILLS BODYPUMP 09h15-10h00		STEP RENFO 09h15-10h00		SPINNING** 09h15-10h00		LES MILLS BODYCOMBAT 09h15-10h00		PILATES 09h15-10h00		LES MILLS BODYCOMBAT 09h15-10h00		LES MILLS GRIT 09h15-10h00	
CAF 10h15-11h00		STRETCHING 10h15-11h00		BODY-SCULPT 10h15-11h00		OXYGENE 10h15-11h00				RENFO POSTURAL 10h15-11h00		OXYGENE 10h15-11h00	
										SPINNING** 11h15-12h00		PILATES 11h15-12h00	
LES MILLS GRIT 12h30-13h00		LES MILLS BODYCOMBAT 12h15-13h00		SPINNING** 12h15-13h		LES MILLS BODYPUMP 12h30-13h15		CIRCUIT CROSS TRAINING (30') 12h30-13h00		LES MILLS BODYPUMP 12h15-13h00		SPINNING** 12h30-13h15	
STRETCHING 13h15-14h00		PILATES 13h15-14h00		SPINNING** 13h15-14h		LES MILLS GRIT 13h30-14h00		LES MILLS BODYPUMP 13h15-14h00		PILATES 13h15-14h00			
LES MILLS BODYPUMP 17h15-18h00		LES MILLS BODYPUMP 17h15-18h00		CIRCUIT CROSS TRAINING 17h15-18h00		LES MILLS BODYCOMBAT 17h15-18h00		LES MILLS BODYPUMP 17h15-18h00					
CIRCUIT CROSS TRAINING 18h15-19h00		SPINNING** 18h15-19h00		LES MILLS GRIT 18h15-19h00		SPINNING** 18h15-19h00		STEP RENFO 18h15-19h00		LES MILLS BODYPUMP 18h15-19h00		BODY-SCULPT 18h15-19h00	
YOGA 19h15-20h00		OXYGENE 19h15-20h00		LES MILLS BODYCOMBAT 19h15-20h00		STRETCHING 19h15-20h00		SPINNING** 19h15-20h00					

Tous les cours collectifs sont accessibles après réservation: application HEITZ FIT 3.0 - code centre 4198;
 Réservations possibles de semaine en semaine; L'annulation est maintenant possible jusqu'à 2h avant le début de la séance;
 Au delà de 3 absences non justifiées, le RI prévoit un gel de l'abonnement pendant 1 mois.

NOUVEAUX CONCEPTS :

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

**LES MILLS
BODYPUMP**

**LES MILLS
GRIT**

Afin que chacun ait l'occasion de reprendre le sport, il est demandé à chacun de réserver maximum 5 créneaux par 5 créneaux...

**Les cours de spinning reprennent peu à peu... par petits groupes.

Etirements, exercices respiratoires, renforcement des muscles profonds:	Oxygène, Initiation au Yoga, Stretching
Renforcement des muscles profonds:	Pilates, Renfo postural
Renforcement musculaires intense:	Body Sculpt, Renfo Postural, BodyPump
Séances de renforcement et chorégraphiées:	Step renfo et Strong By Zumba
Séances Cardio à Forte intensité:	GRIT SERIES, HIIT, Body Combat
Circuit renforcement musculaire:	Circuit Cross Training

Le planning évolue en fonction de la modification des règles sanitaires dues au COVID-19.

