

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MATIN	7H15	RPM	YOGA	CROSSTRaining	ANNETTE KAF			
		TRX						
	8H30	ANNETTE KAF	STRETCH	BOXE	RPM	CROSSTRaining		
		SWIM NIV. 1	SWIM NIV. 1	FORCE	AQUAFIT'	SWIM NIV. 1		
	9H15						RPM	PILATES
						STRETCH	YIN YOGA	
10H15						SWIM NIV. 1		
MIDI	10H15					CROSSTRaining	PILATES	
						FORCE	YIN YOGA	
	11H15				PILATES		RPM	PILATES
					TRX	RESP. RYTHMIQUE	CROSSTRaining	AQUAFIT'
								YIN YOGA
							TRX	
MIDI	12H15	ANNETTE KAF	RPM	CROSSTRaining	SWIM NIV. 1	ANNETTE KAF	AQUAFIT'	CROSSTRaining
		RPM	PILATES	GRIT FORCE	YOGA VINYASA	SPRINT	ANNETTE KAF	RPM
		CROSSTRaining	SWIM NIV. 2	RPM	CROSSTRaining	AQUAFIT'	RPM	PILATES
			YIN YOGA	ANIMAL FLOW		RESP. RYTHMIQUE	SWIM NIV. 1	
	13H15	GRIT FORCE	CROSSTRaining	RPM		CROSSTRaining		
	SPRINT	FORCE	ANNETTE KAF	STRETCH	RPM		BOXE	
		YIN YOGA						
SOIR	16H					CROSSTRaining		
	17H			PILATES		YOGA VINYASA	CROSSTRaining	
	18H		RPM	CROSSTRaining	AQUAFIT'			
		YOGA	PILATES	RESP. RYTHMIQUE	ANIMAL FLOW	YOGA VINYASA		
		FORCE						
	19H	RPM	CROSSTRaining	GRIT FORCE	CROSSTRaining			
		YOGA	SPRINT	RUNNING CLUB	BOXE	ANNETTE KAF		
			PILATES		SWIM NIV. 2			
					TRX			
	20H	YOGA	CROSSTRaining	SPRINT	RPM			
TRX		ANNETTE KAF	PILATES	BOXE	RPM			
21H	CROSSTRaining	RPM	ANNETTE KAF					

STRETCH 55 min / 200 Kcal 🔥	Pratique sportive douce qui s'adresse aussi bien aux seniors qu'aux sportifs. Vous effectuerez des exercices d'étirements connectés à votre respiration vous permettant ainsi d'évacuer votre stress et vous sentir mieux.
PILATES 55 min / 300 Kcal 🔥	Cours bien être de basse intensité sur tapis vise à renforcer les muscles profonds et harmoniser l'ensemble des chaînes musculaires. Vous améliorez votre coordination, votre équilibre et tous vos muscles profonds. Excellent anti-âge.
YOGA 55 min / 300 Kcal 🔥	Une discipline qui apporte un bien-être physique et mental. Vinyasa pour des postures qui apportent l'harmonie entre corps et esprit. Kundalini pour une approche holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être.
ANNETTE KAF 55 min / 400 Kcal 🔥🔥	Notre cours signature, qui renforce et muscle les abdominaux, les fessiers, et les cuisses, et qui en même temps prévient le risque de blessures sportives. L'entraînement rêvé pour dessiner et sculpter la silhouette.
CROSSTRAINING 55 min / 500 Kcal 🔥🔥	Les mouvements de bases de l'entraînement fonctionnel. Reproduisez des mouvements du quotidien avec de l'intensité ce qui vous permet de développer à la fois votre force et votre endurance dans un seul entraînement.
GRIT FORCE 55 min / 500 Kcal 🔥🔥🔥	Cours de très haute intensité destiné à renforcer, affiner et tonifier la silhouette. Construit en HIIT, ce cours permet d'améliorer l'endurance musculaire et de brûler un maximum de calories et de gras en boostant votre métabolisme grâce à des exercices ciblés avec des barres et des poids.
SPRINT 45 min / 500 Kcal 🔥🔥🔥	Cycling indoor avec des efforts courts et intenses, c'est l'entraînement de puissance, vitesse et résistance sur vélo indoor. Boost hormonale, des résultats physiques rapides : plus sec, plus puissance et plus endurant.
RPM 55 min / 600 Kcal 🔥🔥	Cycling indoor, c'est l'entraînement par excellence qui améliore votre endurance, votre récupération et accélère la perte de gras avec un afterburn effect pendant 48h.
BOXE 55 min / 700 Kcal 🔥🔥🔥	Entraînement technique de boxe pieds poings avec des gants et des pattes d'ours. Ce cours à dominante cardio est idéal pour se défouler tout en apprenant des technique de self-defense et de boxe.
SWIM 55 min / 400 À 600 Kcal 🔥🔥	Des entraînements de natation en fonction de votre niveau : Les cours "approfondissement" pour débuter et progresser techniquement dans l'eau. Le cours "performance" pour les niveaux avancés.
AQUAFIT' 45 min / 400 À 700 Kcal 🔥🔥	La version aquatique du Annette KAF. Deux niveaux pour un renforcement sans impact : un cours de renforcement musculaire pour l'ensemble du corps.

découvrez les small groups. le fun du collectif avec l'accompagnement du particulier.

TRX FUSION 🔥🔥🔥	Avec votre poids de corps et des sangles de suspension. Vous brûlez beaucoup de calories et boostez votre métabolisme. augmente le dessin musculaire. Quel que soit votre niveau de forme, un challenge vous attend.
FORCE 🔥🔥	De la Force Pure. Des entraînements à la barre ou aux poids pour découvrir la force athlétique et décuplez la puissance de votre corps tout en ayant la sécurité et l'accompagnement de vos coachs.
ANIMAL FLOW 🔥🔥	L'entraînement par le mouvement animal. Ce cours vous apprendra les bases du déplacement primitif. Vous retrouvez la capacité à bouger en toutes circonstances. Profitez d'une pratique novatrice qui boostera votre mobilité et votre tonus général tout en prévenant les blessures.
YIN YOGA 🔥	Une pratique lente et apaisante, a pour effet de favoriser la relaxation tant mentale que physique. En étirant doucement le corps, cette forme de yoga permet de relâcher les tensions et de libérer les zones de stress accumulées. En offrant un moment de détente profonde, le Yin Yoga aide à allonger la silhouette tout en procurant un soulagement bienvenu à l'esprit et au corps.
RESPIRATION RYTHMIQUE 🔥	Par la combinaison de différents rythmes de respirations en musique, offrez-vous un sas de décompression unique dont les bienfaits dépassent la simple expérience sensorielle. Introspection, croissance personnelle & développement de votre confiance en vous seront au rendez-vous pendant ce coaching inédit et immersif.