

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H15	RPM SWIM NIV. 2	YOGA	CROSSTRaining SWIM NIV. 2	ANNETTE KAF		RPM	
8H30	SWIM NIV. 1 ANIMAL FLOW	STRETCH	BOXE ANNETTE PALM' FORCE	RPM ANNETTE PALM'	CROSSTRaining	STRETCH SWIM NIV. 2	PILATES
11H15		AQUAFIT'		SWIM NIV. 1 PILATES TRX	RESPIRATION	YOGA CROSSTRaining SWIM NIV. 1 FORCE	SWIM NIV. 2 PILATES STEP

MIDI

12H15	ANNETTE KAF RPM HYROX AQUAFIT' PILATES REFORMER	RPM PILATES SWIM NIV. 1	STEP GRIT FORCE RPM AQUAFIT'	SWIM NIV. 2 YOGA VINYASA HYROX ANIMAL FLOW	ANNETTE KAF SPRINT SWIM NIV. 1	AQUAFIT'	SWIM NIV. 1
13H15	GRIT FORCE SPRINT SWIM NIV. 2 PILATES REFORMER	CROSSTRaining FORCE	RPM HYROX SWIM NIV. 1 TRX	STRETCH SWIM NIV. 1	CROSSTRaining RPM AQUAFIT'	RPM	PILATES

SOIR

15H30				AQUAFIT'		RESPIRATION	AQUAFIT'
17H		AQUAFIT'	PILATES PILATES REFORMER		YOGA VINYASA		BOXE
18H	YOGA	RPM PILATES FORCE SWIM NIV. 1	CROSSTRaining PILATES REFORMER	ANNETTE PALM' ANIMAL FLOW	YOGA VINYASA		
19H	SWIM NIV. 1 RPM YOGA	CROSSTRaining SPRINT PILATES STEP SWIM NIV. 2	GRIT FORCE PILATES REFORMER RUNNING CLUB	HYROX BOXE SWIM NIV. 2 TRX	ANNETTE KAF		
20H	YOGA TRX AQUAFIT'	HYROX ANNETTE KAF	SPRINT PILATES	RPM BOXE	RPM		
21H	CROSSTRaining SWIM NIV. 2	RPM	ANNETTE KAF				

9H15							
10H15							
11H15							
12H15							
13H15							

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.
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.
SPRINT 45 min / 700 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 puissant et plus durand.
HYROX 55 min / 700 Kcal 🔥🔥🔥	Ce cours révolutionne votre façon de vous entraîner en combinant course et exercices fonctionnels. Adapté à tous les niveaux, il offre un entraînement complet qui allie endurance, force, et performance dans une ambiance dynamique.
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 techniques de self-défense et de boxe.
SWIM 55 min / 400 À 600 Kcal 🔥🔥	Des entraînements de natation en fonction de votre niveau. Les cours "approfondissement" pour débiter et progresser techniquement dans l'eau. Le cours "performance" pour les niveaux avancés avec des entraînements de club.
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.
ANNETTE PALM' 45 min / 500 Kcal 🔥🔥	En plus d'un super gain cardio-vasculaire, vous palmerez pour améliorer votre technique de nage et tonifier le bas du corps. Ce cours vous permettra de gagner en propulsion et de vous affiner.
TRX FUSION 55 min / 600 Kcal 🔥🔥🔥	Avec votre poids de corps et des sangles de suspension, pas besoin de plus pour augmenter le dessin musculaire, gagner en mobilité et brûler un max de calories. Quel que soit votre niveau de forme, le challenge sera au rendez-vous.
FORCE 55 min / 500 Kcal 🔥🔥	De la Force Pure. Des entraînements à la barre ou aux poids pour découvrir la force athlétique et offrir à votre corps des muscles, des articulations et des os plus résistants tout en dessinant votre corps.
ANIMAL FLOW 55 min / 400 Kcal 🔥🔥	L'entraînement par le mouvement animal. Profitez d'une pratique novatrice qui boostera votre mobilité et votre tonus général tout en prévenant les blessures. Vous retrouvez la capacité à bouger en toutes circonstances.
PILATES REFORMER 55 min / 400 Kcal 🔥🔥	Le Pilates Reformer est un outil exceptionnel pour renforcer et équilibrer le corps tout en douceur et en profondeur. Le Reformer, allié à la puissance du Pilates, est une véritable invitation à retrouver un corps fort, souple et en pleine santé.
RESPIRATION RYTHMIQUE 55 min / 200 Kcal 🔥	Par la combinaison de différents rythmes de respirations, offrez-vous un sas de décompression unique dont les bienfaits dépassent la simple expérience sensorielle.