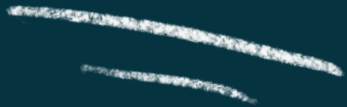


Javel

PLANNING SPORT

lo



MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
7H15	RPM	YOGA	CROSSTRaining	ANNETTE KAF		9H15	STRETCH	PILATES
	SWIM NIV. 2		SWIM NIV. 2				SWIM NIV. 2	
8H30	SWIM NIV. 1	STRETCH	ANNETTE PALM'	RPM	CROSSTRaining		RUN BETTER	
	ANIMAL FLOW		FORCE	ANNETTE PALM'				
10H00				STRETCH		10H15	YOGA	SWIM NIV. 2
11H00	PILATES	AQUAFIT'	STRETCH	SWIM NIV. 1	PILATES REFORMER		CROSSTRaining	PILATES
				PILATES			SWIM NIV. 1	STEP
				TRX		FORCE		

MIDI

12 H 15	ANNETTE KAF	RPM	STEP	SWIM NIV. 2	ANNETTE KAF	11 H 15	AQUAFIT'	SWIM NIV. 1	
	RPM			YOGA VINYASA	SPRINT			PILATES	
	HYROX			HYROX	SWIM NIV. 1			TRX	
	AQUAFIT'			ANIMAL FLOW	CROSSTRaining			RPM	
	PILATES REFORMER			RPM	PILATES REFORMER				
13 H 15	GRIT FORCE	FORCE	RPM	STRETCH	CROSSTRaining	12 H 15		CROSSTRaining	
	SWIM NIV. 2		HYROX		RPM			HYROX	RPM
	PILATES REFORMER		SWIM NIV. 1		AQUAFIT'			ANNETTE KAF	PILATES
			TRX						

SOIR

15H00				AQUAFIT'		13H15	PILATES REFORMER	GRIT FORCE
17H		AQUAFIT'	PILATES		YOGA VINYASA			
			PILATES REFORMER		PILATES REFORMER			
18H		RPM	CROSSTRaining		RPM	14H30	PILATES REFORMER	
	YOGA	PILATES	PILATES REFORMER	ANNETTE PALM'	PILATES REFORMER			
		FORCE	ANNETTE KAF		YOGA VINYASA	15H	CROSSTRaining	
		SWIM NIV. 1						
19H	RUN BETTER	CROSSTRaining	RPM	HYROX	ANNETTE KAF	16H		ANNETTE KAF
	SWIM NIV. 1	SPRINT	GRIT FORCE	BOXE				
	RPM	PILATES	PILATES REFORMER	SWIM NIV. 2		16H30	SWIM NIV. 2	ANNETTE PALM'
	YOGA	SWIM NIV. 2	RUNNING CLUB	TRX				
20H	YOGA	HYROX	SPRINT	RPM		17H		HYROX
	TRX	ANNETTE KAF	PILATES	BOXE				
		CROSSTRaining						
21H	CROSSTRaining	RPM	ANNETTE KAF					

STRETCH 55 min / 200 Kcal 🔥	Pratique 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.
STEP 55 min / 400 Kcal 🔥🔥	Expérience unique à base de mouvements simples et rythmés, vous tonifiez l'ensemble du bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) tout en brûlant des calories. Accessible à tous les niveaux, ce cours améliore la forme physique. Lâchez vous sur le tempo dans une ambiance motivante et fun.
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 durant.
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-defense 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.