

149, RUE DE RENNES

ANNETTE K.

SPORT SQUASH ESCALADE
PARIS 6

NOS COURS

SQUASH

55 min / 500 Kcal 🔥🔥🔥

Le cours collectif de squash est ouvert à tous niveaux, pour apprendre ou perfectionner vos techniques (déplacements, frappes, tactiques de jeu) à travers des exercices, des drills et des matchs guidés.

ESCALADE

55 min / 400 Kcal 🔥

Cette séance collective inclut l'initiation au matériel, les règles de sécurité et la mise en pratique sur murs variés, permettant à chacun de grimper à son rythme, d'évoluer dans sa pratique et de gagner en confiance en hauteur.

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.

BODY BALANCE

50 min / 200 Kcal 🔥

Retrouvez amplitude articulaire et fluidité de mouvement. L'idéal pour éviter les blessures et s'entretenir à intensité faible et modérée.

STEP

50 min / 400 Kcal 🔥🔥

Mouvements simples et rythmés, vous tonifiez l'ensemble du bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) tout en brûlant des calories. Accessible à tous, ce cours améliore la forme physique. Lâchez vous sur le tempo dans une ambiance motivante et fun.

PUMP

55 min / 500 Kcal 🔥🔥

Cours chorégraphié, fun et accessible de renforcement musculaire. Enchaînement de mouvements simples travaillant et sculptant l'ensemble du corps. Bénéfices : dépense calorique élevée, tonification musculaire, perte de poids et gras.

PILATES

50 min / 400 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.

ANNETTE KAF

45 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

50 min / 600 Kcal 🔥🔥🔥

Les mouvements de base 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.

RPM

45 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.

HYROX

50 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.

PLANNING COURS COLLECTIFS

Montparnasse

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
7H45	RPM	CROSSTRaining	BODY BALANCE	ANNETTE KAF		9H15		PILATES
8H30	YOGA	BODY BALANCE	YOGA		CROSSTRaining PILATES	10H15	CROSSTRaining BODY BALANCE	ANNETTE KAF
9H								
10H						11H15	RPM PILATES	

MIDI

11H	PILATES					12H15	HYROX PUMP	CROSSTRaining
12H15	RPM HYROX	CROSSTRaining RPM PILATES	PUMP CROSSTRaining	BODY BALANCE	RPM ANNETTE KAF			
13H15	ANNETTE KAF	CROSSTRaining ANNETTE KAF	RPM	PILATES HYROX	CROSSTRaining BODY BALANCE	13H15		

SOIR

14H						14H		
15H						15H		
16H						16H		
17H		RPM		ESCALADE	ANNETTE KAF HYROX	17H		
18H30	PILATES ESCALADE	BODY BALANCE SQUASH	CROSSTRaining ANNETTE KAF	PILATES		18H		
19H45	CROSSTRaining STEP	PUMP RPM	HYROX	PILATES CROSSTRaining	RPM BODY BALANCE	19H		
21H		HYROX		RPM				