

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.
STEP 55 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.
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 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.
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 endurant.
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 débuter 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.

PORT JAVEL BAS

ANNETTE K.

SPORT SOIN FÊTE

PARIS 15

PLANNING

COURS COLLECTIFS

Seine

www.seinefitness.com

MATIN

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

MIDI

12H15	ANNETTE KAF	RPM	STEP	SWIM NIV. 2	ANNETTE KAF		TRX	SWIM NIV. 1
	RPM	PILATES	GRIT FORCE	YOGA	SPRINT		AQUAFIT'	PILATES
	HYROX	SWIM NIV. 1	RPM	HYROX	SWIM NIV. 1		RPM	TRX
	AQUAFIT'	TRX	AQUAFIT'	ANIMAL FLOW	CROSSTRAINING		ANNETTE KAF	RPM
	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	ANIMAL FLOW	RPM	PILATES REFORMER		STEP	HYROX
13H15	GRIT FORCE	FORCE	RPM	STRETCH			CROSSTRAINING	
	SWIM NIV. 2		HYROX				RPM	
	PILATES REFORMER		SWIM NIV. 1	SWIM NIV. 1			AQUAFIT'	
	SPRINT		ANNETTE KAF					
			TRX					
15H00				AQUAFIT'				
17H		AQUAFIT'	PILATES				YOGA	
			PILATES REFORMER				PILATES REFORMER	13H15
							RPM	GRIT FORCE
18H	YOGA	RPM	CROSSTRAINING	ANNETTE PALM'			PILATES REFORMER	
		PILATES	PILATES REFORMER				YOGA	
		FORCE					ANNETTE KAF	14H30
		SWIM NIV. 1	ANNETTE KAF				HYROX	
19H	SWIM NIV. 1	CROSSTRAINING	RPM	HYROX				
		RPM	GRIT FORCE	BOXE				
		SPRINT						16H
		PILATES	PILATES REFORMER	SWIM NIV. 2				GRIT FORCE
		STEP		TRX				
		SWIM NIV. 2	RUNNING CLUB					16H30
								SWIM NIV. 2
20H	YOGA	HYROX	SPRINT	RPM				HYROX
	TRX	ANNETTE KAF	PILATES	BOXE			RPM	
			CROSSTRAINING					RPM
21H	CROSSTRAINING	RPM	ANNETTE KAF					