

# FITNESS


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 (45') RENFO DANSE	9h15 (45') BODY SCULPT	9h15 (45') LES MILLS RPM	9h15 (45') AFC	9h15 (45') Special dos	9h (45') PILATES
10h (1h) GYM DOUCE POSTURAL	10h (1h) LES MILLS BODYBALANCE	10h15 (45') AF STRETCH	10h15 (45') GYM SENIOR	10h (45') SWISS BALL TONIC	10h (1h) LES MILLS BODYTOUR (45') LES MILLS RPM
11h15 (45') STRETCH / RELAXATION		10h45 (45') PILATES	11h (45') GARUDA	10h45 (45') STRETCH	11h (30') BOXING CIRCUIT
12h30 (45') LES MILLS RPM	12h30 (1h) LES MILLS BODYPUMP	12h30 (45') AFC	12h30 (1h) LES MILLS BODYBALANCE	12h30 (45') ZUMBA	12h30 (45') LES MILLS RPM
15h (45') AFC					
17h45 STEP Nv 1	17h45 (45') LES MILLS RPM	17h45 (30') FLASH ABDOS FESSIERS	17h30 (45') AFC		
18h30 (45') AFC	18h30 (45') NR' GYM	18h15 (45') T.B.C	18h15 (1h) LES MILLS BODYPUMP	18h30 (30') BOXING CIRCUIT	
19h15 (1h) LES MILLS BODYPUMP	19h15 (45') LES MILLS BODYBALANCE	19h00 (45') LES MILLS RPM	19h30 (45') LES MILLS RPM	19h (30') BOXING CIRCUIT	
		19h00 (45') NRG DANSE	19h30 (45') ZUMBA		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 (45') AQUAGYM	9h00(45') AQUA ANTI CELLULITE	9h00 (45') AQUA BUILDING	9h00(45') AQUA RUNNING	9h00(45') AQUAGYM	9h15(45') AQUAGYM
9h45 (45') AQUA MINCEUR	9h45 (45') AQUAGYM	9h45 (45') AQUAGYM	10h00 (45') AQUABIKE TAPIS	9h45 (45') AQUA MINCEUR	10h15 (45') AQUABIKE TAPIS
10h30 (45') AQUAGYM	10h45 (45') AQUABIKE TAPIS	10h30 (45') AQUA MINCEUR	10h45 (45') AQUAGYM	10h30 (45') AQUAGYM	
11h30 (45') AQUABIKE TAPIS	11h30 (45') AQUABIKE TAPIS	11h15 (45') AQUAGYM	11h30 (45') AQUABIKE TAPIS	11h30 (45') AQUABIKE TAPIS	
12h30 (45') AQUABIKE TAPIS	12h30 (45') AQUA MINCEUR	12h30 (45') AQUAGYM	12h30 (45') AQUABIKE TAPIS		
			15h00 (45') AQUAGYM		
	16h00 (45') AQUA ANTI CELLULITE		16h00(45') AQUABIKE TAPIS		
	17h00 (45') AQUAGYM		17h00 (45') AQUAGYM		
	17h45 (45') AQUA BUILDING	17h30 (45') AQUA ZUMBA	17h00(45') AQUABIKE TAPIS	17h45 (45') AQUA ANTI CELLULITE	17h30 (45') AQUAGYM
	18h30 (45') AQUA MINCEUR	18h30(45') AQUABIKE TAPIS	18h00(45') AQUABIKE TAPIS	18h30 (45') AQUA MINCEUR	18h30(45') AQUABIKE TAPIS
	19h30(45') AQUABIKE TAPIS	19h30(45') AQUAGYM	19h00 (45') AQUA MINCEUR	19h15(45') AQUA PALME	19h15(45') AQUABIKE TAPIS

# AQUA

**ATTENTION** : Les plannings sont susceptibles d'être modifiés. La direction se réserve le droit de refuser l'entrée à toute personne pouvant troubler la quiétude des lieux. Pour toutes les activités, il est nécessaire de fournir un certificat médical. Le club est ouvert toute l'année, excepté les jours fériés, entre Noël et le Nouvel an et il n'y a pas de cours collectifs durant 3 semaines en Aout. Une permanence accueil et plateau cardio/musculation est assurée (hors jours fériés). Un cours de moins de 3 personnes ne sera pas assuré par le professeur hormis l'AquaBike/Tapis. Merci de votre compréhension - \* Un samedi sur deux/réervations obligatoires pour le Pilates/Boxing Circuit/RPM et AQUA. Tous les cours d'Aqua durent 45'

## Les cours bien-être / Capital Santé

- Pilates** Renforcement des muscles profond avec la respiration.
- Spécial Dos** Travail sur les douleurs chroniques du dos.
- Gym séniors** Améliore et entretient l'équilibre, la flexibilité & la souplesse.
- SwissBall** Cours ciblé sur les muscles profonds stabilisateurs.
- Stretch** Combinaison de gym & d'étirements, protégeant vos articulations.
- Gym Posturale** Travaillez les bonnes postures du corps.
- Garuda/Gym douce** bon pour l'esprit et le corps et de plus, dynamique, et la méthode hybride qui révolutionne notre approche du Fitness.
-  **BodyBalance** Entretien le bien-être physique, mental et réduit le stress.

## Les cours traditionnels

- AFC** Améliore la force musculaire et la tonicité.
- BodySculpt** Sculpte le corps à l'aide de petit matériel.
- NR'Gym** Travail cardio-vasculaire, affine la silhouette.
- ## Les cours dansés
- Zumba** Mélange de danse latino et de fitness.
- Step Chorée** Améliore la coordination et brûle les graisses.
- NRG'Danse** est le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté.
- Renfo Danse** Un mélange de renforcement musculaire et de danse.
- T.B.C** cours chorégraphié accessible à tous avec du renforcement générale

## Les cours Fit

**Boxing Circuit** Cours explosif permettant d'évacuer le stress en frappant sur un sac.

 **BodyPump** Renforcement à l'aide de barres et d'haltères, tonifie et sculpte l'ensemble du corps.

 **RPM** Entraînement cycliste indoor, améliore les capacités cardio-vasculaires et l'endurance.

## AQUABIKE/TAPIS

**L'AquaBike** améliore les capacités cardio-vasculaires, affine la silhouette, attaque la cellulite et a un effet drainant.

Le **Tapis Aquatique** tonifie le bas du corps, gaine les abdos, attaque la cellulite, permet un travail de réflexologie plantaire et un drainage lymphatique.

## Aqua « les bienfaits de l'eau »

- AquaGym** Entretien le corps et la forme.
- AquaMinceur** Brûle des calories en sculptant le corps .
- AquaZumba** Dansez & brûlez la graisse sur des rythmes latinos.
- Aqua Anti-Cellulite** Tonifie, raffermi le bas du corps .
- AquaBuilding** Tonifie le haut du corps .
- AquaRunning** Marche & course pour tonifier les jambes .
- AquaPalme** Les bienfaits de la natation accessible à tous .

948 Route de Saint Saturnin 84140 Montfavet

Adresse Postale : BP 50019 84271 Vedène Cedex

Tél : 04.90.32.04.79 - Mail : [contact@monplaisir.fr](mailto:contact@monplaisir.fr) - [www.monplaisir.fr](http://www.monplaisir.fr)

Horaires d'ouverture de Septembre 2016 à Juin 2017 :

8h30 - 21h du **Lundi au Vendredi**

9h - 18h le **Samedi**

Fermeture le dimanche

 Monplaisir