Une formule illimitée ou à la carte

STEP chorégraphie *

Un cours de step cardio et en musique qui enchainera des chorégraphies. Une présence régulière est souhaitée à ce cours.

MARDI 20h00-21h00 Salle Equilibre ou Extérieur

CIRCUIT TRAINING *

Enchainement d'exercices variés sous forme de circuit. L'intensité et les exercices s'adaptent à tout le monde pour une amélioration de la condition physique générale.

MERCREDI 10h00-11h00 Salle Harmonie ou extérieur

STEP renforcement musculaire*

Série de mouvements en alliant renforcement musculaire avec un peu de cardio en musique et en utilisant le step.

MERCREDI 19h15-20h15 Salle Equilibre ou Extérieur

CROSS TRAINING *

Cardio, renforcement musculaire, étirements, chaque type d'exercice peut être réalisé en utilisant le mobilier urbain (bancs, marches…) mais aussi le poids du corps et du matériel (kettlebells, haltères et élastiques).

JEUDI 11h00-12h00 Salle Equilibre ou Extérieur

* Une salle de repli est prévue si les conditions ne sont pas adaptées pour une pratique en extérieur.

Nouveauté le forfait illimité à 300€ devient le **super forfait Form ++.**
Vous aurez accès aux activités du Sport Training Outdoor et au planning Gym forme

RUN TRAINING

Un mélange de course, de course en fractionné, renforcement musculaire à poids de corps ou en utilisant le mobilier urbain (marches, bancs, barrières…) . Un entrainement complet et ludique. Présence régulière nécessaire pour progresser

SAMEDI 10h45-12h15