

**LUNDI                      MARDI                      MERCREDI                      JEUDI                      VENDREDI                      SAMEDI                      DIMANCHE**

## FITNESS

1 09h00 (60') <b>Pilates</b>	1 08h00 (30' / 45') <b>HIIT Training</b>	1 09h00 (60') <b>Zumba</b>	1 09h00 (30'/45') <b>Cross Training</b>	1 09h00 (60') <b>Body Pump</b>	1 9h00 (60') <b>Body Pump</b>	1 9h30 (60') <b>CAF</b>
	1 10h00 (60') <b>Stretching</b>	1 10h00 (45') <b>Stretching</b>			1 10h00 (60') <b>Zumba</b>	
					1 11h00 (30') <b>Stretching</b>	
					1 11h30 (60') <b>LIA *</b>	
1 12h30 (60') <b>Body Balance</b>	1 12h30 (30'/45') <b>Cross Training</b>	1 12h30 (60') <b>Body Pump</b>	1 12h30 (45') <b>CAF</b>	1 12h30 (60') <b>Pilates</b>		
1 17h00 (60') <b>Body Pump</b>	1 17h00 (60') <b>Free Step</b>		1 17h00 (60') <b>Street Dance</b>	1 17h15 (60') <b>Zumba</b>		
2 17h00 (60') <b>Zumba</b>						
1 18h00 (60') <b>CAF</b>	1 18h00 (60') <b>Body Sculpt</b>	1 18h00 (60') <b>Body Pump</b>	1 18h00 (60') <b>Body Sculpt</b>	2 18h15 (60') <b>CAF Stretch</b>		
2 18h00 (60') <b>Body Attack</b>		2 18h00 (60') <b>Step débutant *</b>		zen 18h30 (90') <b>Yoga débutant</b>		
2 19h00 (30') <b>Stretching</b>		2 19h00 (60') <b>Body Balance</b>	2 19h00 (60') <b>Body Balance</b>			
1 19h00 (75') <b>Hatha Yoga</b>		1 19h00 (30'/45') <b>HIIT Training</b>	1 19h00 (30'/45') <b>Cross Training</b>			* Cours temporaire CREPS

## RPM

Réservation obligatoire

	09h00 (50') <b>Bike 974</b>				10h00 (60') <b>RPM XL</b>	
12h30 (45') <b>RPM</b>		12h30 (45') <b>RPM</b>	12h30 (45') <b>X'trem Bike *</b>	12h30 (30'/45') <b>SPEED BIKE</b>		
18h00 (50') <b>RPM</b>	18h00 (50') <b>RPM</b>	17h30 (50') <b>RPM</b>	18h00 (50') <b>RPM</b>	18h00 (50') <b>X'trem Bike *</b>		
	19h00 (30'/45') <b>SPEED BIKE</b>					* Niveau avancé

## COMBAT

					09h00 (90') <b>Boxe Anglaise</b>	
					10h30 (90') <b>Girl Boxe</b>	
18h00 (90') <b>Cardio Boxe</b>	18h00 (90') <b>Boxe Thaï</b>	18h00 (90') <b>Multiboxe</b>	18h00 (90') <b>Boxe Anglaise</b>	18h00 (120') <b>Jiu Jitsu Brésilien</b>		
19h00 (120') <b>Jiu Jitsu Brésilien</b>	19h00 (120') <b>Jiu Jitsu Brésilien</b>		19h00 (120') <b>Jiu Jitsu Brésilien</b>			

### Horaires d'ouverture du club

Lundi au vendredi : 07h00 à 21h30  
Samedi : 08h30 à 20h00  
Dimanche et jours fériés : 08h30 à 13h00

### Horaires permanence plateau musculation

Lundi au vendredi : 08h00 à 13h00 / 16h00 à 21h15  
Samedi : 08h30 à 13h00 / 16h00 à 19h45  
Dimanche et jours fériés : 08h30 à 12h45

█ Cardio                      █ Mouvement  
█ Force                      █ Tendence

## Mouvement

- Pilates** Renforcement postural, travail profond, respiration, concentration, fluidité
- Body Balance** Mouvements inspirés du yoga, tai chi et Pilates.
- Stretching** Méthode d'entraînement qui consiste à étirer la musculature. Permet d'atteindre une bonne mobilité articulaire
- Yoga** Contrôle du corps et maintien de la santé par les postures correctes et la discipline du souffle

## Force

- CAF** Cours basé sur le renforcement musculaire des cuisses, abdos et fessiers
- Body Pump** Exercices à l'aide de poids, travail de résistance. Intensité moyenne à forte
- Body Sculpt** Concept basé sur le poids de corps qui fait parfois appel à de petits accessoires (Elastiques, haltères). Moins exigeant que le Body Pump mais plus orienté cardio.

## Cardio

- Body Attack** Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force
- Free Step** Cours chorégraphié et coordonné qui sollicite la mémoire et le système cardio-vasculaire (intensité souvent élevée)
- RPM** Cours cardio de vélo indoor en musique chorégraphié
- Speed Bike** Nouveau venu dans le monde du RPM ! Le SPEED BIKE est un concept HIIT mais uniquement sur vélo indoor. Nous vous proposons ce concept sur une durée de cours de 30 minutes... Résultat garanti en amélioration VO<sup>2</sup>max !
- X'trem Bike** Cours de RPM réservé aux initiés. Haute intensité sur un programme de 45 minutes
- Bike 974** Du RPM et du FUN aux rythmes des musiques créoles ! Amusement et travail garanti dans la bonne humeur
- HIIT Training** Le HIIT Training (HIIT pour High Intensity Interval Training) est un mode d'entraînement fractionné qui vise au renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercice en anaérobic (cardio)  
Une séance de HIIT a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. Les exercices sont réalisés au poids de corps
- CROSS Training** Entraînement avec les mêmes caractéristiques que le HIIT Training mais avec du petit matériel (Kettle Bell, Medecine Ball, Corde à sauter, échelles de rythme...)

## Tendance

- Street Dance** Mouvements inspirés de la danse très tendance. Cardio. Moyenne intensité
- Zumba** Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse latine

## Combat

- Multi boxe** Initiation aux différentes techniques de percussion, mais aussi des techniques de projections et de soumission
- Boxe Anglaise** Sport de combat basé uniquement sur les techniques de coup de poing au visage et au buste
- Boxe Thaï** Boxe pied poing sur haut et bas du corps
- Jiu-Jitsu Brésilien** Art martial fondé sur les projections, les clefs, les étranglements et les coups frappés
- Cardio Boxe** Cours technique et cardio de boxe pied poing
- Girl Boxe** Sport de combat pied poing réservé uniquement aux femmes



Suivez nous sur notre page Facebook QG Saint Denis