

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

FITNESS

1 09h00 (60') Pilates	1 08h00 (30' / 45') HIIT Training 1 10h00 (60') Stretching	1 09h00 (60') Zumba 1 10h00 (45') Stretching	1 09h00 (30'/45') HIIT Training	1 09h00 (30'/45') Cross Training	1 9h00 (60') Body Pump 1 10h00 (60') Zumba 1 11h00 (30/45') Stretching	1 9h30 (60') Body Sculpt
1 12h30 (60') Body Balance	1 12h30 (30'/45') HIIT Training	1 12h30 (60') Body Pump	1 12h30 (45') CAF	1 12h30 (60') Pilates		
1 17h00 (60') Body Pump 2 17h00 (60') Zumba	1 17h00 (60') Free Step		1 17h00 (60') Street Dance	1 17h15 (60') Zumba		
1 18h00 (60') CAF	1 18h00 (60') Body Sculpt	1 18h00 (60') Body Pump	1 18h00 (60') Body Sculpt	2 18h15 (60') CAF Stretch 1 18h15 (90') Hip Hop B-Rose		
2 19h00 (45') Stretching 1 19h00 (75') Hatha Yoga		2 19h00 (60') Body Balance 1 19h00 (30'/45') HIIT Training	2 19h00 (60') Body Balance 1 19h00 (30'/45') Cross Training	zen 19h00 (90') Yoga débutant		

RPM

Réservation obligatoire

	09h00 (50') Bike 974				10h00 (60') RPM XL	
12h30 (45') RPM		12h30 (45') RPM	12h30 (45') RPM	12h30 (30'/45') SPEED BIKE		
18h00 (50') RPM	18h00 (90') RPM XL	17h30 (50') RPM	18h00 (50') RPM	18h00 (50') X'trem Bike *		* Niveau avancé ** Total Body Cycling

COMBAT

					09h00 (90') Boxe Anglaise 10h30 (90') 100% Fight Girly	
18h00 (90') Cardio Boxe 19h00 (120') Jiu Jitsu Brésilien	18h00 (90') Boxe Thaï 19h00 (120') Jiu Jitsu Brésilien	18h00 (90') Multiboxe 19h00 (90') Full Fighting By Kamikaze	18h00 (90') Boxe Anglaise 19h00 (120') Jiu Jitsu Brésilien	18h00 (120') Jiu Jitsu Brésilien		

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

Choisissez votre **concept**

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

- 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 VO²max !
- 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
- TBC** TOTAL BODY CYCLING : Cours de vélo indoor en musique + renforcement avec des élastiques de résistance
- 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
- 100% FIGHTGIRLY** Sport de combat pied poing réservé uniquement aux femmes



Suivez nous sur notre page Facebook QG Saint Denis

Notes