

Riviera Fitness[®]

CLUB

Planning des cours du Studio

www.rivierafitness-club.fr

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|---|
| MATIN | 9h30 _{55'} LES MILLS BODYPUMP | 9h30 _{55'} PILATES | 9h30 _{55'} BODY SCULPT | 9h30 _{55'} SPINNING | 9h30 _{45'} ABDOS FESSIERS | 9h15 _{45'} PILATES | 10h _{55'} YOGA VINYASA |
| | 10h30 _{30'} ABDOS FLASH | 10h30 _{45'} ABDOS FESSIERS | 10h30 _{30'} STRETCHING | 10h30 _{55'} LES MILLS BODYPUMP | 10h15 _{45'} PILATES | 10h _{30'} ABDOS FESSIERS | 11h _{55'} YOGA HATA |
| | 11h _{55'} SPINNING | | 11h _{30'} LES MILLS BODYBALANCE | | | 10h30 _{45'} LES MILLS BODYPUMP | |
| MIDI | 12h30 _{45'} LES MILLS BODYBALANCE | 12h30 _{45'} LES MILLS BODYPUMP | 12h30 _{45'} SPINNING | 12h30 _{45'} ABDOS FESSIERS | 12h30 _{30'} CROSS TRAINING | | |
| | | | | | 13h _{30'} STRETCHING | | |
| APRÈS-MIDI & SOIR | 17h30 _{45'} CROSS TRAINING | 17h30 _{45'} PILATES | | 17h30 _{45'} LES MILLS BODYPUMP | | | |
| | 18h15 _{55'} LES MILLS BODYBALANCE | 18h15 _{45'} LES MILLS BODYPUMP | 18h _{55'} LES MILLS BODYJAM | 18h15 _{55'} LES MILLS BODYATTACK | 17h30 _{30'} ABDOS FESSIERS | | |
| | 18h45 _{55'} SPINNING | 19h ZUMBA | 18h15 _{55'} SPINNING | 19h15 _{45'} CROSS TRAINING | 18h _{45'} FIT BOXING | | |
| | 19h15 _{55'} LES MILLS BODYJAM | 19h _{55'} SPINNING | 19h _{55'} LES MILLS BODYPUMP | | 19h _{55'} ZUMBA | | |
| | 20h15 _{45'} FIT BOXING | 20h _{45'} STRETCHING | 20h _{55'} LES MILLS BODYCOMBAT | | 19h _{55'} SPINNING | | |



LES MILLS BODYPUMP

Cours officiel LESMILLS : Brûlez plus de 600 calories par cours ! Exercices à l'aide de petits poids, travail de résistance. **Intensité moyenne à forte.**

LES MILLS BODYATTACK

Cours officiel LESMILLS : Brûlez plus de 700 calories par cours ! Exercices fun d'endurance et de force dans une ambiance explosive. **Fortes intensités.**

LES MILLS BODYCOMBAT

Cours officiel LESMILLS : Programme hautement énergique et défoulant s'inspirant des arts martiaux. Brûlez plus de 700 calories par cours et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, des coups de pied et de katas...

SPINNING®

Cours libre créé par votre coach : Venez affronter les montagnes et les collines qui se dressent devant vous sur les nouveaux vélos Life Fitness toute dernière génération. **Intensité moyenne à forte.**

CROSS TRAINING

Cours libre créé par votre coach : Brûlez un maximum de calories par cours en découvrant l'entraînement du jour (WOD). Il permet à celles et ceux qui le souhaitent d'augmenter rapidement leur condition physique générale grâce aux différents exercices effectués dans un temps imparti.

BODY SCULPT

Discipline fitness avec ou sans accessoires, qui allie renforcement musculaire et cardio training. **Un cours intensif qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.**

ABDOS FLASH

Cours intensif de 30 min basé sur le renforcement des muscles profonds. Une ceinture abdominale plus tonique qui vous rendra meilleur, dans votre vie de tous les jours comme dans vos activités sportives.

ABDOS FESSIERS

Cours libre créé par votre coach : Tonifiez vos abdos et galbez vos fessiers en musique pour arborer une silhouette ferme et affinée.

FIT BOXING

Entraînement utilisant les exercices et les mouvements de la boxe dans le but d'améliorer son cardio et de dépenser un max de calories. Au programme : corde à sauter, PAO, sac de frappes et bien d'autres.

LES MILLS BODYBALANCE

Cours officiel LESMILLS : Associe des exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, harmonie et équilibre.

PILATES

Cours libre créé par votre coach : Enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par la respiration.

YOGA VINYASA

Le Yoga Vinyasa est un enchaînement tonique et dynamique de postures rythmées par la respiration. Il apporte force, souplesse, concentration mais aussi détente et calme intérieur.

YOGA HAHTA

Il combine une pratique lente et détendue de différentes postures avec un travail de respiration. un excellent moyen de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps.

STRETCHING

Le stretching est une pratique destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

LES MILLS BODYJAM

Cours officiels LESMILLS : Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style tout au long des 55 minutes de cours.



Tout le monde en piste ! Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde avec des exercices sans «contraintes», en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Regain d'énergie garantie après chaque session.