FITNESS

LUNDI
- 9H15 (50') Super abdos-fessiers
- 10H15 (60') Hatha Yoga
- 12H30 (45') Body Pump
- 18H (50') Body Pump
- 19H (30') Abdos, fessiers & dos
- 19H30 (45') Body Attack
- 20H15 (45') Body Balance
- Cross training

MARDI
- 9H15 (50') Body Balance
- 10H15 (50') Ventre Plat-Taille
- 12H30 (30') Super abdos-fessiers
- Cross training TRX
- 13H (30') Stretching zen
- 18H15 (50') Yoga Vinyasa
- 19H15 (50') Body Jam
- 20H15 (50') Body Pump

MERCREDI
- 9H15 (50') HBX boxing
- 10H15 (60') Stott Pilates®
- 12H30 (30') Fessiers d'acier
- 13H (30') Ventre Plat-Taille
- 18H30 (45') Zumba
- 19H15 (45') Super abdos-fessiers
- 20H15 (50') TRX HIIT

JEUDI
- 9H15 (50') Body Pump
- 10H15 (50') Stretching zen
- 12H30 (50') Cross training
- 12H30 (45') Yoga Vinyasa
- 17H45 (45') Pilates Silhouette
- 18H30 (45') HBX boxing
- 19H15 (45') Body Pump
- Cross training
- 20H15 (45') Boot Camp

VENDREDI
- 9H15 (50') Body Sculpt
- 10H15 (45') Zumba
- 12H30 (45') Body Attack
- 18H (45') Body Jam
- 18H45 (45') Body Attack
- 19H30 (60') Body Balance

SAMEDI
- 9H15 (45') HBX boxing
- 10H15 (50') Body Pump
- 11H15 (30') Super abdos-fessiers
- 11H45 (30') Stretching zen
- 17H (50') Super abdos-fessiers
- 18H (50') Stretching zen

DIMANCHE
- 10H30 (50') Super abdos-fessiers
- 11H30 (45') Body Balance

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4EME ÉTAGE
- DANSE
- Réservation obligatoire

Skill Row Sessions (15')

LUNDI : 18H30 (C) / 21H00 (V)
MARDI : 13H30 (V) / 16H30 (V) / 18H00 (V)
MERCREDI : 18H00 (V) / 19H30 (C)
JEUDI : 9H00 (V) / 12H00 (V) / 13H30 (V) 17H30 (V) / 18H30 (V) / 20H00 (V)
VENDREDI : 18H30 (C)
SAMEDI : 10H00 (V) / 11H00 (V) / 13H00 (V)
(C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

BIKING

LUNDI
- 9H15 (45') RPM®
- 11H30 (45') SPIVI
- 12H30 (45') RPM®
- 18H15 (45') RPM®
- 19H15 (45') RPM®
- 21H15 (30') SPIVI

MARDI
- 7H15 (45') SPIVI
- 10H15 45') SPIVI
- 12H30 (45') RPM®
- 16H15 (45') SPIVI
- 18H00 (45') SPIVI
- 18H45 (45') RPM®
- 19H45 (45') SPIVI

MERCREDI
- 10H15 (45') RPM®
- 12H30 (45') SPIVI
- 17H15 (45') SPIVI
- 19H15 (45') RPM®
- 20H15 (45') SPIVI

JEUDI
- 8H15 (45') SPIVI
- 9H15 (45') SPIVI
- 12H30 (45') RPM®
- 18H30 (45') RPM®
- 19H30 (45') SPIVI
- 20H30 (45') SPIVI

VENDREDI
- 10H15 (45') SPIVI
- 12H30 (45') RPM®
- 17H15 (45') SPIVI
- 18H00 (45') SPIVI
- 19H15 (45') SPIVI

SAMEDI
- 10H15 (45') SPIVI
- 12H30 (45') RPM®
- 17H15 (45') SPIVI
- 18H15 (45') SPIVI

DIMANCHE
- 10H15 (45') SPIVI
- 12H30 (45') SPIVI
- 17H15 (45') SPIVI

RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE
le Nuage
App Store
Google play

AQUA & KIDS

LUNDI
- 09H15 (45') aqua cardio
- 10H15 (45') aqua gym
- 11H15 (45') aqua mix & bike
- 12H30 (45') aqua bike
- 18H15 (45') aqua bike
- 19H15 (45') aqua mix & palmes

MARDI
- 09H15 (45') aqua bike
- 10H15 (45') aqua cardio
- 11H15 (45') aqua bike
- 12H30 (45') aqua mix & bike
- 18H15 (45') aqua cardio
- 19H15 (45') aqua bike

MERCREDI
- 14H à 16H Anniversaire party
- 16H15 (45') Natation enfants
- 17H15 (45') Natation enfants
- 18H15 (45') aqua mix & jump
- 19H15 (45') aqua bike

JEUDI
- 09H15 (45') aqua gym
- 10H15 (45') aqua bike
- 12H30 (45') aqua cardio
- 18H30 (45') aqua mix & bike
- 19H30 (45') aqua cardio

VENDREDI
- 11H15 (45') aqua cardio
- 12H15(45') aqua mix & bike
- 18H15 (45') aqua bike

SAMEDI
- 14H à 16H Anniversaire party
- 09H15 (45') aqua bike
- 10H30 (45') Natation enfants & bébés nageur
- 11H30 (45') Natation niv. 1 Natation niv. 2

DIMANCHE
- 10H (45') aqua cardio
- 11H (45') aqua mix & bike
- 12H (45') aqua mix & palmes

- AQUA GYM
- AQUA MIX (BIKE, PALMES, JUMP)
- AQUA BIKE
- AQUA CARDIO
- NATATION ENFANTS
- ANNIVERSAIRE PARTY

le Nuage®

LES COURS COLLECTIFS

SUPER ABDOS FESSIERS : Des abdos, des fessiers, du cardio et du fun avec petit matériel (ballons accessoires etc…)

STRETCHING ZEN : Cours doux qui propose des exercices d'étirements, d'assouplissements et de relaxation pour une meilleure mobilité articulaire.

BODY JAM : Cours cardio chorégraphié qui vous initie aux joies de la danse sur une musique tendance.

BODY BALANCE : Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

BODY ATTACK : Cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, vous allez repousser vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction.

STOTT PILATES® : Le Pilates est une méthode de travail 'corps-esprit' qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds. STOTT PILATES® est une approche contemporaine de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

CARDIO BOXE : Activité de loisir, mixte où la convivialité se conjugue au développement de la condition physique, un entraînement inspiré de la boxe, pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps.

HBX BOXING : Révélez le combattant qui est en vous !Un entraînement de type free fight sans recevoir de coups ! Votre unique adversaire est un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler !

BODY PUMP : Cours de renforcement musculaire complet composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

RPM : Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

SPIVI : Cours interactif de vélo connecté en 3 D animé par un professeur virtuel. L'écran vous plonge en pleine action. Grimpez, pédalez, transpirez !

CROSS TRAINING : Une méthode d'entraînement complète proposée grâce aux différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des exercices issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'haltérophilie… pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale.

HATHA YOGA : Méthode de yoga doux qui se pratique « avec douceur et lenteur, dans le plaisir», Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun. Idéal pour découvrir et apprivoiser le yoga.

VINYASA YOGA : Le Yoga Vinyasa est constitué de série non figées. Le terme « Vinyasa » vient du Sanskrit « Nyasa » qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashtanga, celui-ci est dynamique et rythmé en adéquation avec la respiration. Accessible à tous.

PILATES SILHOUETTE : Affinez et sculptez votre silhouette grâce à cette méthode douce .Lors de cette séance, vous renforcez les muscles profonds tout particulièrement les abdominaux, le dos, en mobilisant la colonne vertébrale.

BODY SCULPT : Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (fessiers, abdos, cuisses) avec petit matériel.

TRX HIIT : Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous. Basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées a un point haut.

XTREME ABDOS
C'est un cours de renforcement musculaire très ciblé sur les abdos pour un ventre plat et tonique ! Utilisation de petits matériels : ballon, tubes élastiques, petits poids…

VENTRE PLAT -TAILLE : Cours spécifique orienté sur le haut du corps pour vous aider à affiner votre taille et perdre du ventre. Des variantes seront proposées sur le travail du haut du corps.

SKILL ROW SESSION : Améliorez votre technique de rame en défiant d'autres utilisateurs dans une course d'aviron en salle !
Êtes-vous prêt à relever le Défi ?

HBX BOXING TRX Suspension Training® LesMills