



Nos horaires : Semaine 9H-22H
Samedi 9H-12H



Contact : Tel: 04.76.37.42.31 - email: contact@aerosport-club.fr
Site Internet : aerosport-club.fr

PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						
9h15						
10h15						
11h30	(45')					
Midi						
12h15	(45')					
12h30		(45')		(45')		
Soir						
17h45	(45')	(45')	(45') (45')	(45')	(45')	
18h30	(45')	(45')	(45') (45')	(45')	(45') FAST & FURIOUS	
19h15	(45')	(45')	(45')	(45')		
Présence	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop	Non-stop

LES MILLS BODYATTACK Entraînement complet inspiré de différents sports

Amusez-vous, bougez et rebondissez sur un mini-trampoline!

Sculptez votre corps avec barres et poids

Renforcement et souplesse autour des méthodes douces

Renforcement musculaire abdos fessiers cuisses

Cours vidéo sur écran géant au choix

Muay Thai, Boxe, Kick Boxing et Karaté autour d'un sac de frappe!

Debout, assis, pédalez à fond sur la musique!

Déplacements chorégraphiés autour d'un step

Entraînement fonctionnel cross training avec TRX, kettlebells, plyobox, slamball, échelle de vitesse...

renforcement et étirements des muscles profonds

Exercices avec sangles de suspension

"Entraînement du jour", circuit d'exercices fonctionnels

Du biking en plus rapide mais plus court!