

Planning Fitness

A partir du 5 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 (45)	09h15 (45)	09h15 (45)	09h15 (45)	09h15 (45)	09h30 (1h)	09h30 (45)
stretching	BOXING HBX	Bodysculpt	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	BOXING HBX
10h15 (45)	10h15 (45)	10h15 (45)	10h15 (45)	10h15 (45)	10h45 (1h)	10h30 (45)
caf	yoga	hiit NEW!	pilates	ZUMBA	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYBALANCE
11h15 (45)	11h15 (45)	11h15 (45)	11h15 (45)	11h15 (45)	11h15 (45)	
Bodysculpt	pilates	stretching	caf	LES MILLS BODYBALANCE		
12h15 (45)				12h15 (45)		
LES MILLS RPM				BOXING HBX		
	18h00 (30)	18h00 (30)	18h00 (30)	18h00 (30)		
	caf	pilates	hiit NEW!	Bodysculpt		
18h45 (45)	18h45 (45)	18h45 (45)	18h45 (45)	18h45 (45)		
LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	BOXING HBX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM		
19h45 (45)	19h45 (45)	19h45 (45)	19h45 (45)	19h45 (45)		
BOXING HBX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	stretching		

HIIT C'est quoi ?

L'entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (*High-Intensity Interval Training*) est un entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois. Le HIIT vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices en anaérobie.



Accès à l'espace Forme limité lors des activités de détente (Stretching, Pilates, BodyBalance, Yoga)

Document non contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement

 **activités Premium**
sur réservation
sur www.aquanacre.fr