

Planning

3 espaces pour votre forme



Parking Mr Bricolage
28200 ST DENIS LES PONTS
02 37 44 16 05
www.happy-fizz.fr

Fitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h45	STEP 1	LES MILLS BODYVIVE		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP
10h30	RENFO		LES MILLS BODYPUMP			10h45 STEP 1
12h15	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CXWORX	STEP 2	LES MILLS BODYPUMP	
14h30	LES MILLS BODYVIVE	STEP Renfo		ZUMBA fitness		
15h30			Fitness Juniors			
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	STEP 1	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYVIVE	
18h15			18h15	18h15		
18h30	L.I.A.	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	STEP 2	
19h15	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYVIVE	ZUMBA fitness	STEP 1	LES MILLS CXWORX	
20h15				SELF DEFENSE	LES MILLS SH'BAM	



Des abdos, hanches et fessiers dessinés pour plus de performance et de beauté au quotidien.



Bougez, transpirez, et tonifiez! Affine taille et cuisses. Dessine les fessiers.



Pour un dos et des abdos plus forts avec un mental apaisé.



Le moyen le plus rapide pour faire fondre la graisse et améliorer la force.



Défourlement garanti ! En bonus : de jolies épaules, des jambes affinées et des abdos en béton !



Idéal pour mincir en s'éclatant sur vos tubes préférés.



Abandonnez l'entraînement, venez faire la fête !



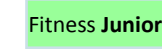
La musique, la choré pour transpirer en s'amusant



Tonifie et raffermi le corps



Pour apprendre à se défendre, facilement.



A partir de 7 ans, 1 h de fun avec du SH bam et du ballon

Vélo

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30					LES MILLS RPM
12h15			LES MILLS RPM		
17h30	LES MILLS RPM				
18h30			LES MILLS RPM		19h30
19h15			45'	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM
20h00	LES MILLS RPM			45'	



Votre entraînement autogéré sans impact . Aide à la perte de poids et à l'amélioration rapide du souffle.

Coaching

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h30	Dynamic 1h		Forme 1h		Forme 1h
10h45		Pilates 45 min			
12h15				Forme 45 min	Pilates 45 min
13h00	Forme 30 min	Abdos Stretch 30 min	Dynamic 30 min	Step 30 min	Pilates 30 min
14h30			Forme 1h		Dynamic 1h
15h30	Pilates 45 min		Pilates 45 min		
16h30	Forme 1h	Dynamic 1h		Step 1h	
17h30			Step 45 min	Dynamic 1h	
18h30		Pilates 45 min		Abdos Stretch 45 min	
19h15	Pilates 45 min				

Forme : Circuit training avec des exercices variés pour tonifier le corps et gagner en endurance

Dynamic : Votre circuit minceur. Du rythme sans impact pour mincir en s'amusant.

Step : Circuit training idéal pour s'initier au step. Affine les cuisses et sculpte les fessiers.

Abdos Stretch : Respiration, et étirements... une autre façon de travailler les abdos en toute sécurité.

Pilates : Centrage et équilibre pour un ventre plus plat, un dos renforcé... donc une meilleure posture. Le tout, en douceur.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 20 h (ou fin des cours)

Samedi 9h30 – 12h

Planning non contractuel à partir du 12 septembre 2011