

LUNDI	
07:15 - 08:00	CROSS TRAINING
08:00 - 08:45	GO ON!
09:00 - 10:00	MAT PILATES
12:15 - 13:00	MAT PILATES
12:15 - 13:00	BIKE
13:00 - 13:45	BIKINI
13:05 - 13:50	GO ON!
18:30 - 19:15	EASY BIKE
18:30 - 19:15	BIKINI
19:15 - 20:00	BIKE
19:15 - 20:45	BOXE CLUB

MARDI	
07:00 - 07:45	GO ON!
07:30 - 08:00	X PRESS U'
09:00 - 10:00	U' SILHOUETTE
12:15 - 13:00	BODY COMBAT
12:15 - 13:00	BIKE
13:05 - 13:50	ANIMAL FLOW
13:05 - 13:50	GO ON!
18:00 - 18:45	MAT PILATES
18:45 - 19:30	BIKE
18:45 - 19:30	BODY PUMP
19:30 - 20:30	HIIT





MERCREDI	
07:00 - 08:00	VINYASA YOGA
09:00 - 10:00	BOOTY CAMP
12:15 - 13:00	BODY PUMP
12:15 - 13:15	EASY BIKE
12:15 - 13:15	OUT OF THE BOX
13:00 - 13:45	MAT PILATES
17:45 - 18:15	INTENSE FIRE
18:15 - 18:45	ABDOS KILLER
18:45 - 19:30	STRETCHING
19:00 - 19:45	BIKE
19:30 - 20:30	SWAN LAKE

JEUDI	
07:00 - 07:45	GO ON!
09:00 - 10:00	VINYASA YOGA
12:15 - 13:00	BIKINI
12:15 - 13:15	BIKE
13:00 - 13:45	BODY COMBAT
18:15 - 19h15	CROSS TRAINING
19:15 - 19h45	ANIMAL FLOW
18:30 - 19:15	BIKE

VENDREDI	
09:00 - 10:00	BODY COMBAT
12:15 - 13:00	INTENSE FIRE
12:15 - 13:15	BIKE
13:00 - 13:45	STRETCHING
18:15 - 19:15	BODY PUMP
19:15 - 20:15	HATHA YOGA
20:15 - 21:00	GO ON!

SAMEDI	
09:30 - 10:15	CAF
10:15 - 11:15	BODY COMBAT
10:30 - 11:30	BIKE
11:20 - 12:20	POWER YOGA
17:30 - 18:30	POLE DANCE

DIMANCHE	
10:15 - 11:00	SUNDAY DETOX
11:00 - 12:00	BODY PUMP
12:00 - 12:30	RECOVERY
11:00 - 12:00	BIKE
16:00 - 17:00	HATHA YOGA

-  RENFORCEMENT
-  BIEN-ÊTRE
-  CARDIO VASCULAIRE
-  BIKE

L'USINE  
CLUB DE SPORT

Lundi - Vendredi 6h30 - 22h30  
 Samedi 9h00 - 20h00  
 Dimanche 9h00 - 18h00

Tél: 022 319 60 30

# RENFORCEMENT

## CROSS TRAINING

« Entraînement croisé », basé sur les mouvements fonctionnels, développant l'endurance, la puissance, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

## BODY PUMP

Travail de tous les groupes musculaires avec l'aide d'haltères.

## BIKINI

Taille, cuisses, hanches, fessiers, abdos, buste.  
Objectifs silhouette tonique.

## ANIMAL FLOW

Cours de mobilité basé sur les déplacements animaux améliorant la souplesse et renforçant l'ensemble du corps

## CAF

Cuisses, Abdos, Fessiers.  
Renforcement musculaire localisé.

## ABDOS PILATES

Exercices de Pilates, ciblés sur les muscles profonds de l'abdomen.

## HIIT

(High Intensity Interval Training)  
Déclarons la guerre à la mauvaise forme !

## U' SILHOUETTE

Venez sculpter vos courbes dans ce cours de renforcement musculaire ludique, fun et plein d'énergie.  
L'utilisation de petit matériel agrémentera le cocktail !

## POLE DANCE

Développez votre Force, votre endurance, votre souplesse et ... votre sensualité !

## BOOTY CAMP

renforcement musculaire des membres inférieurs et plus particulièrement des fessiers

# BIEN-ÊTRE

## SWAN LAKE

Initiation à la danse classique à la barre et au sol, optimisant la conscience corporelle et l'assouplissement.

## ACRO YOGA

Discipline combinant le yoga et l'aérien !  
Ce cours aura un impact positif sur votre respiration, votre posture et votre confiance en vous !

## VINYASA YOGA

Enchaînement dynamique de postures favorisant bien-être, souplesse et tonicité.

## HATHA YOGA

Enchaînements précis et rythmés de postures, favorisant une maîtrise du corps et des sens.

## POWER YOGA

Enchaînement dynamique de postures de Yoga.  
Renforcement profond, assouplissement et développement de l'équilibre à la clef !

## MAT PILATES

Renforcement en souplesse et en profondeur pour une meilleure posture.

## STRETCHING

Techniques douces d'assouplissements musculaires et articulaires.

## RECOVERY

Cours mixant mobilité et auto-massage visant à réduire les douleurs musculaires et articulaires dans un objectif de bien-être.

# CARDIO VASCULAIRE

## BODY COMBAT

Enchaînement chorégraphié de mouvements issus des sports de combat.

## FIRE

Enchaînement rapide d'exercices utilisant des accessoires. Tonification globale.

## BOXE

On vous entraînera comme de vrais boxeurs!  
Mais on reste chic.

## OUT OF THE BOX

Cours outdoor de cardio et renforcement musculaire.  
« Découvre de nouveaux terrains de jeux en dehors du club »

## SUNDAY DETOX

Combinaison d'exercices cardio et de renforcement pour éliminer les excès du samedi soir !

## X PRESS U'

Un entraînement détonant, axé sur le travail cardio-vasculaire . Une session courte et intense qui vous permettra de lancer votre journée de la meilleure manière qui soit!

# BIKE

Cours de Bike 3.0 de dernière génération qui vous plonge dans une course virtuelle au réalisme époustouflant, pour brûler les calories et améliorer votre condition physique.

## EASY BIKE

Pédalez à votre rythme, tout en restant performant.

## GO ON!

Cours de bike avec coach virtuel