

AEROBOXE :

mélange de boxe, cardio, renforcement de tous les groupes musculaires, cours complet, ludique, perte de calories assurées. **ACCESSIBLE À TOUS.**

BODY'S PUMP : (muscultation rythmée)

renforcement de tout le corps à l'aide de barres et de poids.

CAF :

renforcement, cuisses, abdos, fessiers.

LIA : NOUVEAU

Cours dansés aérobique.

CROSS' TRAINING :

combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.
Objectif : se forger la meilleure des conditions physiques de façon globale.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

travail de tout le corps avec haltères, elastiband, barres lestées, à pratiquer sans modération.

DANCE GROOVE : NOUVEAU

Cours dansés, sur tout style de musique.

PILATES :

Les bienfaits : tonifie la silhouette en douceur, en profondeur, le corps est sculpté rapidement.

Objectif : retrouver un ventre plat, renforcer son dos, etc. Cette méthode a pour objectif le développement des muscles profonds.

L'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**IDÉAL POUR LES PERSONNES
SOUFFRANT DE PROBLÈMES DE DOS !!
HERNIE, CONTRACTURE, ETC...**

YOGA :

c'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Permet de faire une pause et de vous recentrer.

**LE LÂCHER PRISE !
SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL !**



TOP FORME Fitness

Reprise des cours

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019

**au gymnase
de LAPALUD**

(Derrière le stade de foot)

21 € /mois

210€ l'année

accès illimité

accès illimité

Rejoignez-nous !

- Accessible à tous
- Réglez en plusieurs fois sans frais

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h45 à 11h30 Cuisses Abdos Fessiers 45 min	9h15 à 10h15 Renfo/Cardio / I 60 min	11h00 à 12h00 Dance Groove (Enfants 6/11 ans) 60 min	9h15 à 10h15 Pilates 60 min	
12h20 à 13h20 Aéroboxe / P Renfo/Cardio / I	12h20 à 13h20 Body's Pump 60 min	12h20 à 13h15 Circuit Training 55 min	12h20 à 13h00 Pilates intermédiaire 40 min	12h20 à 13h20 Hatha Yoga 60 min
18h00 à 18h45 LIA 45 min	18h15 à 19h00 Renfo/Pilates 45 min	19h00 à 20h00 Cross Training 60 min	18h15 à 19h15 Renfo/Cardio (HIT) 60 min	18h15 à 19h15 Yoga ou méditation sur RDV 60 min
18h45 à 19h30 Dance Groove 45 min	18h00 à 19h30 Hip Hop (Ados / Adultes) 90 min			
	19h00 à 20h00 Yoga 60 min			

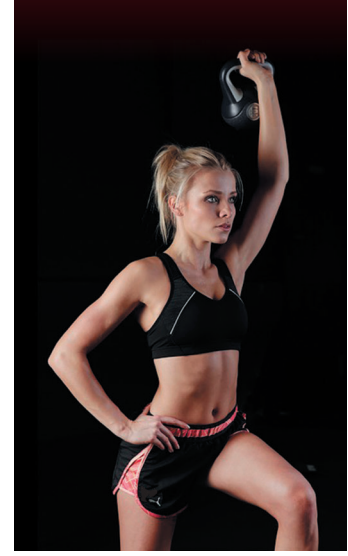


Légende :
 P : Semaine paire
 I : Semaine impaire
 Case bleue : cours mixtes
 Case orange : cours féminins
 Case violette : cours de danse

TARIFS : 2019/2020	
FITNESS	
Accès à tous les cours illimités, l'année.....	210 €
1 cours semaine - carte 10 séances.....	50 €
2 cours semaine, l'année.....	135 €
HIP-HOP BREAK	
Ados / Adultes, l'année - 1h30/sem.....	140 €
DANCE GROOVE	
Enfants - 1h/sem.....	140 €
YOGA 2 cours/sem.....	150 €

*Les cours
sont encadrés
par des
professeurs
diplômés
d'état !*

**TOP FORME
Fitness**



Email :
topformelapalud@gmail.com

Facebook :
TopFormeLapalud

Tél. 06 67 12 33 57
ou 04 90 40 28 85