

# Planning COURS COLLECTIFS

Lundi

10h à 10h30



Mardi

10h à 10h30



Mercredi

10h à 10h30



Jeudi

10h à 10h30



Vendredi

10h à 10h45



Samedi

9h15 à 9h45



12h30 à 13h



12h30 à 13h



12h30 à 13h



12h30 à 13h15



12h30 à 13h



18h15 à 19h



18h30 à 19h



19h à 19h30



17h45 à 18h30



19h15 à 20h15

**SALSA**  
cubaine

*Tous  
les cours  
sont compris  
dans votre  
abonnement.*

19h30 à 20h30

**STREET**  
jazz

18h45 à 19h45



*Sans supplément,  
les cours collectifs  
sont dispensés  
par vos deux  
éducateurs sportifs  
de Lunaisens.*

**LunaiFac®** : Renforcement musculaire des muscles Fessiers, Abdominaux et Cuisses (cours en musique).

**Lunaisculpt®** : Renforcement musculaire de l'ensemble des muscles du corps, à l'aide de petits matériels: haltères, bâtons, lestés, élastiques... (cours en musique).

**LunaiPump®** : Cours en musique avec barre et charges additionnelles, permettant de remodeler sa silhouette et d'affiner sa masse musculaire.

**LunaiZen®** : • Cours de relaxation • Diverses techniques de détente • Souplesse • Mobilité articulaire, etc.

**LunaiSpin®** : Le spinning cyclisme en salle, roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training" (entraînement fractionné). La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.

**LunaiAttack®** : Cours chorégraphiés en musique (Boxe, Danse, Pilate) en mêlant exercices d'intensité modérée à intense.

**LunaiFitness® - COCKTAIL FITNESS** : Ensemble d'exercices de mini enchainements et de raffermissements permettant de découvrir différentes disciplines du Fitness (Step, Aéro, FAC, Stretching...) selon " le goût du jour du coach et du groupe " .

**Lunai'up®** : Cours de fitness sur trampolines professionnels et en musique.

**Métafit®** : 30 mn de cours en musique qui fait "exploser" le métabolisme pendant les prochaines 24h. Un cours ultra efficace pour brûler des graisses, travailler la force, le gainage et la souplesse. (30 mn de cours pour durer 24h !).

**Street Jazz** : C'est un mélange de danse hip-hop / funky et jazz sur des musiques actuelles. Les chorégraphies sont diversifiées et permettent de brûler un maximum de calories tout en s'amusant !

**Salsa cubaine** : Salsa cubaine avec notre chorégraphie aux rythmes endiablés et musiques "caliente". C'est la danse idéale pour bouger son corps sur une musique ensoleillée.



Cours vidéo non-stop de 5h à minuit : pour tous ceux qui souhaitent ou ne peuvent assister à nos cours collectifs, vous pourrez continuer à pratiquer lors de la diffusion de cours vidéo non-stop : • Step • UFA • Abdo-fessiers FAC • Cuisses-fessiers...