

Planning COURS COLLECTIFS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

10h30 à 11h



9h30 à 10h30



10h à 10h30



12h30 à 13h

metafit.

12h30 à 13h15

PILOXING



12h30 à 13h

metafit.

12h30 à 13h15

Circuit training

18h à 18h45



18h30 à 19h

metafit.

18h à 18h45

Circuit training

18h à 19h

PILOXING

18h à 19h



19h à 20h

PILOXING

19h15 à 20h15



20h à 21h



Tous les cours collectifs sont compris dans votre abonnement, sans supplément. Ils sont dispensés par vos deux animateurs sportifs à temps plein.



Lunai·stretching® : "Réveil musculaire" - Le stretching est une méthode d'entraînement qui consiste à étirer la musculature. Sa pratique constante vous permet d'atteindre une bonne mobilité articulaire (cours en musique).

Lunai·fac® : Renforcement musculaire des muscles fessiers, Abdominaux et Cuisses (cours en musique).

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

Lunai·ballon® : Tonification musculaire profonde, stretching pour tous les muscles du corps, travail respiratoire. Le ballon sert à renforcer les muscles profonds et c'est le meilleur moyen d'éviter le mal de dos (cours en musique).

Lunai·douce® : Renforcement technique douce : renforcement musculaire avec ou sans matériel fitness afin d'améliorer la maîtrise et la posture du corps (cours en musique).

Lunai·step® : Renforcement musculaire des muscles fessiers, cuisses et abdominaux avec marche (en musique).

Circuit training : Circuit cardio, muscu, sollicitation des différents groupes musculaires avec petit matériel (lest, ballon, élastique...).

Lunai·peps® : Cours chorégraphié en musique pour un enchaînement par "intervalles*" permettant de brûler un maximum de calories, de tonifier le corps et d'améliorer l'endurance. *Intervalles = Alternance de mouvements lents puis rapides.

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 !)

Piloxing® : 1h de Cours non-stop fusionnant le Pilates, la boxe et la danse. Incorpore les techniques du fitness permettant de brûler un maximum de calories. Combine efficacement la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec le gainage et la souplesse du Pilates. Utilisation de poids lestés pour tonifier les bras et améliorer le système cardiovasculaire.



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 • UA • Abdo-fessiers FAC • Cuisses-fessiers...