



Fitness



Badminton



Squash

PROGRAMME COURS COLLECTIFS AEROBIC & SPINBIKE

sous réserve de modifications
disponible sur www.cbm-sport.ch

Powered by

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
06:00	SPINBIKE	ABDO	ABDO	SPINBIKE	SPINBIKE	ABDO	ABDO	06:00
06:30		SPINBIKE	SPINBIKE			STEP	BODYSULPT	06:30
07:00	BODYSULPT			ABDO	ABDO			07:00
07:30		FESSIERS	BODYSULPT	FESSIERS	BODYSULPT	ABDO	ABDO	07:30
08:00	FESSIERS	ABDO		PILATES		SPINBIKE	PILATES	08:00
08:30	ABDO	FESSIERS	FESSIERS		FESSIERS			08:30
09:00	STEP	SPINNING	ABDO	BODYSULPT	PILATES	STRETCHING	SPINBIKE	09:00
09:30			PILATES			SPINBIKE		09:30
10:00	FESSIERS	STRETCHING		STRETCHING	ABDO		SPINBIKE	10:00
10:30	ABDO	BODYSULPT	ABDO	FESSIERS	FESSIERS	ABDO		10:30
11:00	ABDO		FESSIERS	ABDO	BODYSULPT	PILATES	STEP	11:00
11:30	FESSIERS	ABDO	ABDO	FESSIERS				11:30
12:15	BODYSULPT	SPINBIKE	ABDO	SPINBIKE	ABDO	SPINBIKE	BODYSULPT	12:15
12:45			FESSIERS		FESSIERS			12:45
13:30	PILATES	BODYSULPT	STRETCHING	ABDO	FESSIERS	STEP	STRETCHING	13:30
14:00			PILATES	STEP	ABDO		SPINBIKE	14:00
14:30	ABDO	ABDO			SPINBIKE	ABDO		14:30
15:00	SPINBIKE	FESSIERS	SPINBIKE	PILATES		FESSIERS	ABDO	15:00
15:30		STEP			BODYSULPT	STEP	FESSIERS	15:30
16:00	ABDO		FESSIERS	ABDO			STEP	16:00
16:30	FESSIERS	ABDO	ABDO	SPINBIKE	STEP	ABDO		16:30
17:00	BODYSULPT	FESSIERS	STEP			SPINBIKE	SPINBIKE	17:00
17:30		ABDO		STRETCHING	STRETCHING			17:30
18:00	SPINBIKE	PILATES	SPINBIKE	FESSIERS	ABDO	FESSIERS	PILATES	18:00
18:30				ABDO	FESSIERS	ABDO		18:30
19:00	ZUMBA	SPINNING	BODYSULPT	SPINNING	SPINBIKE	ABDO	ABDO	19:00
19:30						FESSIERS	SPINBIKE	19:30
20:00	FESSIERS	STRETCHING	ABDO	STRETCHING	ABDO	BODYSULPT		20:00
20:30	ABDO	BODYSULPT	SPINBIKE	PILATES	BODYSULPT		STRETCHING	20:30
21:00	ABDO					ABDO	BODYSULPT	21:00
21:30	FESSIERS	SPINBIKE	BODYSULPT	STEP	FESSIERS	FESSIERS		21:30
22:00	PILATES				ABDO	STEP	ABDO	22:00
22:30		ABDO	ABDO	FESSIERS	FESSIERS		FESSIERS	22:30
23:00								23:00

Cours vidéo sur écran

Cours avec prof

Cours EXPRES 25'

Cours avec prof 50'

Cours MASTER 50'

DESCRIPTIF DES COURS

Les cours VFS sont dispensés par des Masters Trainers de renommée internationale

- ABDO** Cours de 'tonification' et 'd'affinement' pour un ventre plat et ferme.
- FESSIERS** Cours de 'tonification' et de 'raffermissement' pour les fessiers et les cuisses.
- STRETCHING** Cours 'd'étirement' pour améliorer la souplesse et la récupération musculaire.
- BODYSULPT** Cours de 'tonification' musculaire pour raffermir tous les muscles du corps au moyen de petit matériel (step, haltères, barres).
- PILATES** Cours 'anti-stress' pour solliciter en douceur les muscles profonds et la posture du corps.
- STEP** Cours 'cardio' avec utilisation d'une plate-forme (step) pour brûler un maximum de calories, affiner et raffermir votre corps.
- SPINBIKE** Cours de vélo réalisé avec un vélo de spinning sur de véritables parcours extérieurs pour brûler un maximum de calories.