



Fitness



Badminton



Squash

PROGRAMME COURS COLLECTIFS AEROBIC & SPINBIKE

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

Powered by  VFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
06:00	SPINBIKE	ABDO	ABDO	SPINBIKE	SPINBIKE	ABDO	ABDO	06:00
06:30		SPINBIKE	SPINBIKE			STEP	BODYSCULPT	06:30
07:00	BODYSCULPT			ABDO	ABDO	BODYSCULPT	STEP	07:00
07:30	BODYSCULPT	FESSIERS	BODYSCULPT	FESSIERS	BODYSCULPT	ABDO	ABDO	07:30
08:00	FESSIERS	ABDO	BODYSCULPT	STEP	BODYSCULPT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES	08:00
08:30	ABDO	STRETCH-PILATES	FESSIERS	STEP	FESSIERS		BODYSCULPT	08:30
09:00	PILATES	SPINNING	PILATES	PUMP	SPINBIKE	LATINO FIT	SPINBIKE	09:00
09:30						STRETCH-PILATES		09:30
10:00	FESSIERS	LATINO FIT	BODYSCULPT	BODYSCULPT	ABDO	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	10:00
10:30	ABDO	BODYSCULPT	ABDO	FESSIERS	FESSIERS	ABDO		10:30
11:00	ABDO	STEP	FESSIERS	ABDO	BODYSCULPT	BODYSCULPT	STEP	11:00
11:30	FESSIERS	ABDO	ABDO	FESSIERS	STEP	FESSIERS	FESSIERS	11:30
12:15	HIIT	ABDO	HIIT	ABDOS	ABDO	SPINBIKE	ABDO	12:15
12:45	STRETCH-PILATES	ABDO	STRETCH-PILATES	ABDO	FESSIERS		BODYSCULPT	12:45
13:30	LATINO FIT	BODYSCULPT	LATINO FIT	STRETCH-PILATES	FESSIERS	STEP	LATINO FIT	13:30
14:00	FESSIERS	STEP	BODYSCULPT	STEP	ABDO	BODYSCULPT	SPINBIKE	14:00
14:30	ABDO	ABDO	STEP	BODYSCULPT	SPINBIKE	ABDO		14:30
15:00	SPINBIKE	FESSIERS	SPINBIKE	ABDO		FESSIERS	ABDO	15:00
15:30		STEP		FESSIERS	BODYSCULPT	STEP	FESSIERS	15:30
16:00	ABDO	BODYSCULPT	FESSIERS	STRETCH-PILATES	STEP	BODYSCULPT	STEP	16:00
16:30	FESSIERS	ABDO	ABDO	BODYSCULPT	STEP	ABDO	STEP	16:30
17:15	SPINBIKE	BODYSCULPT	LATINO FIT	STEP	BODYSCULPT	SPINBIKE	SPINBIKE	17:15
17:45		STEP	LATINO FIT	LATINO FIT	LATINO FIT			17:45
18:15	C.A.F	HIIT	ZUMBA	SPINNING	ABDO	FESSIERS	BODYSCULPT	18:15
18:45					STRETCH-PILATES	ABDO	STEP	18:45
19:15	ZUMBA	PUMP	PILATES	PUMP	STRETCH-PILATES	ABDO	ABDO	19:15
19:45					FESSIERS	FESSIERS	SPINBIKE	19:45
20:30	STEP	ABDO	LATINO FIT	FESSIERS	SPINBIKE	BODYSCULPT		20:30
21:00	ABDO	BODYSCULPT	ABDO	ABDO		STEP	LATINO FIT	21:00
21:30	ABDO	STEP	FESSIERS	LATINO FIT	BODYSCULPT	ABDO	BODYSCULPT	21:30
22:00	FESSIERS	SPINBIKE	STEP	STEP	LATINO FIT	FESSIERS	STEP	22:00
22:30	STEP		BODYSCULPT	BODYSCULPT	ABDO	STEP	ABDO	22:30
23:00	LATINO FIT	ABDO	ABDO	FESSIERS	FESSIERS	LATINO FIT	FESSIERS	23:00

DESCRIPTIF DES COURS

Cours vidéo sur écran

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

TONIFICATION

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.
STRETCH-PILATES	Cours inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, sur tapis. L'objectif est de renforcer les muscles stabilisateurs, tout en douceur.
BODYSCULPT	Cours de 'tonification' musculaire pour raffermir tous les muscles du corps au moyen de petit matériel (step, haltères, barres).

CARDIO

LATINO FIT	Cours de danse freestyle au rythme latino pour brûler des calories en s'amusant.
SPINBIKE	Cours de vélo réalisé avec un vélo de spinning sur de véritables parcours extérieurs pour brûler un maximum de calories.
STEP	Cours 'cardio' avec utilisation d'une plate-forme (step) pour brûler un maximum de calories, affiner et raffermir votre corps.

Cours avec prof

ZUMBA	Cours freestyle de danse avec un moniteur et une musique entraînante. On danse, on transpire et on s'amuse.
SPINNING	Cours de vélos avec un moniteur, réalisé avec un vélo de spinning pour brûler un maximum de calories.
PUMP	Cours de renforcement musculaire avec un moniteur, réalisé au moyen de petit matériel (step, haltères, barres) pour raffermir et tonifier tous les muscles de votre corps.
PILATES	Cours inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, sur tapis. L'objectif est de renforcer les muscles stabilisateurs, tout en douceur.
C.A.F	Cours de 'tonification' musculaire pour raffermir les cuisses, les abdominaux et les fessiers au moyen de petit matériel (step, haltères, barres).
HIIT	Cours d'interval training en HAUTE intensité.

