

## PROGRAMME COURS COLLECTIFS AEROBIC & SPINBIKE

sous réserve de modifications  
disponible sur [www.cbm-sport.ch](http://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	BODYSULPT	STEP	07:00
07:30	BODYSULPT	FESSIERS	BODYSULPT	FESSIERS	BODYSULPT	ABDO	ABDO	07:30
08:00	FESSIERS	ABDO	BODYSULPT	STEP	BODYSULPT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES	08:00
08:30	ABDO	STRETCH-PILATES	FESSIERS	STEP	FESSIERS		BODYSULPT	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	BODYSULPT	BODYSULPT	ABDO	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	10:00
10:30	ABDO	BODYSULPT	ABDO	FESSIERS	FESSIERS	ABDO		10:30
11:00	ABDO	STEP	FESSIERS	ABDO	BODYSULPT	BODYSULPT	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		BODYSULPT	12:45
13:30	LATINO FIT	BODYSULPT	LATINO FIT	STRETCH-PILATES	FESSIERS	STEP	LATINO FIT	13:30
14:00	FESSIERS	STEP	BODYSULPT	STEP	ABDO	BODYSULPT	SPINBIKE	14:00
14:30	ABDO	ABDO	STEP	BODYSULPT	SPINBIKE	ABDO		14:30
15:00	SPINBIKE	FESSIERS	SPINBIKE	ABDO		FESSIERS	ABDO	15:00
15:30		STEP		FESSIERS	BODYSULPT	STEP	FESSIERS	15:30
16:00	ABDO	BODYSULPT	FESSIERS	STRETCH-PILATES	STEP	BODYSULPT	STEP	16:00
16:30	FESSIERS	ABDO	ABDO	BODYSULPT	STEP	ABDO	STEP	16:30
17:15	SPINBIKE	BODYSULPT	ZUMBA KIDS	STEP	BODYSULPT	SPINBIKE	SPINBIKE	17:15
17:45		STEP		LATINO FIT	LATINO FIT			17:45
18:15	STEP	HIIT	ZUMBA	SPINNING	ABDO	FESSIERS	BODYSULPT	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	BODYSULPT		20:30
21:00	ABDO	BODYSULPT	ABDO	ABDO		STEP	LATINO FIT	21:00
21:30	ABDO	STEP	FESSIERS	LATINO FIT	BODYSULPT	ABDO	BODYSULPT	21:30
22:00	FESSIERS	SPINBIKE	STEP	STEP	LATINO FIT	FESSIERS	STEP	22:00
22:30	STEP		BODYSULPT	BODYSULPT	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

<b>ABDO</b>	Cours de 'tonification' et 'd'affinement' pour un ventre plat et ferme.
<b>FESSIERS</b>	Cours de 'tonification' et de 'raffermissement' pour les fessiers et les cuisses.
<b>STRETCH-PILATES</b>	Cours inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, sur tapis. L'objectif est de renforcer les muscles stabilisateurs, tout en douceur.
<b>BODYSULPT</b>	Cours de 'tonification' musculaire pour raffermir tous les muscles du corps au moyen de petit matériel (step, haltères, barres).

##### CARDIO

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

#### Cours avec prof

<b>ZUMBA</b>	Cours freestyle de danse avec un moniteur et une musique entraînante. On danse, on transpire et on s'amuse.
<b>SPINNING</b>	Cours de vélos avec un moniteur, réalisé avec un vélo de spinning pour brûler un maximum de calories.
<b>PUMP</b>	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.
<b>PILATES</b>	Cours inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, sur tapis. L'objectif est de renforcer les muscles stabilisateurs, tout en douceur.
<b>STEP</b>	Cours 'cardio' et coordinations avec utilisation d'une plate-forme (step) pour brûler un maximum de calories, affiner et raffermir votre corps.
<b>BODYSULPT</b>	Cours de 'tonification' musculaire pour raffermir tous les muscles du corps au moyen de petit matériel (step, haltères, barres).
<b>HIIT</b>	Cours d'interval training en HAUTE intensité.

