

ATOUT FORME PARTHENAY

📍 41 rue Henri DUNANT 79200 PARTHENAY

☎ 05 49 94 61 23

🌐 [HTTP://WWW.ATOUTFORME-PARTHENAY.FR](http://www.atoutforme-parthenay.fr)

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ABDOS FESSIERS	renforcement musculaire ciblé sur les abdos et les fessiers
CUISSES ABDOS FESSIERS	Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers
LES MILLS BODYPUMP	Cours de renforcement musculaire généralisé pré-chorégraphié

COURS DE CARDIO ET DE RENFORCEMENT

CARDIO BOXING	Cours intensif sous forme d'ateliers sur le thème de la boxe avec sac de frappe
LES MILLS GRIT SERIES	Cours visant à améliorer votre condition physique sous forme d'ateliers
LES MILLS BODYCOMBAT	Cours pré-chorégraphiés utilisant des mouvements de sport de combat

COURS CARDIO CHORÉGRAPHIÉS

Step	Cours chorégraphiés en musique utilisant une marche
LES MILLS RPM	Cours pré-chorégraphiés sur vélo visant un gros brûlage de calories et l'augmentation de votre condition physique

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE PROFOND

Pilates	Cours de renforcement musculaire sur les muscles profonds
ZUMBA	Cours chorégraphiés en musique latine

NOUVEAU : ACCÉDEZ MAINTENANT À LA SALLE 7/7 JOURS, DE 6H À 23H

PLANNING DES COURS COLLECTIFS SEPTEMBRE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00			9h00 - 9h55 Pilates		9h00 - 9h55 Pilates	
10h	10h00 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP	9h30 - 10h25 Pilates seniors 10h15 - 11h00 LES MILLS RPM	10h00 - 10h55 Pilates	10h00 - 10h45 CUISSES ABDOS FESSIERS	10h00 - 10h55 Pilates	9h45 - 10h15 LES MILLS BODYCOMBAT 10h15 - 10h45 LES MILLS BODYPUMP
11h	11h05 - 12h00 Pilates		11h00 - 11h55 Pilates seniors		11h00 - 11h55 Pilates débutant	11h00 - 12h00 LES MILLS RPM
12h						
13h	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYCOMBAT	12h30 - 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h15 CARDIO BOXING	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	
14h						LIBRE ACCÈS
15h		14h15 - 15h10 Pilates		14h15 - 15h10 Pilates		
16h		15h20 - 16h15 Pilates débutant				
17h			17h00 - 17h45 ZUMBA Kids			
18h	18h00 - 18h30 ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h00 GRIT SERIES	18h00 - 18h45 Step 18h45 - 19h15 ABDOS FESSIERS	18h00 - 19h00 ZUMBA	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYCOMBAT 18h45 - 19h15 ABDOS FESSIERS	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	OUVERT DE 6H00 À 23H00
19h	19h00 - 19h45 LES MILLS RPM 19h45 - 20h30 LES MILLS BODYPUMP	19h15 - 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 - 19h45 CUISSES ABDOS FESSIERS 19h45 - 20h40 Pilates	19h30 - 20h15 LES MILLS RPM	19h15 - 20h00 GRIT SERIES	
20h						
21h						

Les cours collectifs se font à partir de 3 personnes le midi et le soir, et à partir de 5 personnes le matin

CONSEIL PROFESSIONNEL : Les cours collectifs étant intensifs, nous conseillons aux clients qui n'ont pas fait de sport depuis plus ou moins longtemps, de commencer par un renforcement généralisé de 15 jours minimum en plateau musculation et cardio.