

VERCORS GYM

COURS COLLECTIFS TERRESTRES
www.vercorgym-chabeuil.adussee.com

vercorgym-wordpress.com

FITNESS



PLANNING 2018/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 BIKING	9H30 TOTAL BODY	9H30 PILATES	9H30 VERCORS PUMP	9H30 CAF	9H30 BIKING
10H15 CAF	10H15 VERCORS EQUILIBRE				10H15 RENFO STRETCHING
12H30 BIKING	12H30 VERCORS PUMP		12H30 CIRCUIT TRAINING	12H30 VERCORS EQUILIBRE	
18H00 PILATES	18H00 ZUMBA	18H00 CARDIO BOXING	18H00 BIKING	18H00 GYM BALL	
18H45 VERCORS PUMP	18H45 YIN YOGA	18H45 GYM BALL	18H45 PILATES	18H45 BIKING	

- BIKING** Cours de 45mn de vélo indoor.
- CAF** Muscle les cuisses, abdos et fessiers.
- CARDIO BOXING** Défilez-vous sur des mouvements de boxe, karaté, taekwondo. Sensations garanties.
- GYM BALL** Travail avec le swiss ball des cuisses, abdos et fessiers.
- PILATES** Travail de concentration pour des sensations du plus profond du corps vers la surface.
- VERCORS EQUILIBRE** Tonifie et étire en douceur. Programme anti-stress.
- VERCORS PUMP** Muscle, tonifie et dessine le corps.
- CIRCUIT TRAINING** Circuit cardio pour se dépenser intensément.
- YIN YOGA** Etirements profonds qui équilibrent et libèrent les tensions. Préserve et renforce les articulations.
- RENFO STRETCHING** Alliance d'étirements et de renforcement musculaire afin de maîtriser et de tonifier son corps.
- TOTAL BODY** Tonifie et dessine l'ensemble du corps.
- ZUMBA** Rythme latin dans un programme brûleur de calories. Redessine la silhouette.

Du lundi au vendredi de 9h à 21h • Samedi de 9h à 13h • Tél. 04 75 40 79 51
 ZA les Gouvernaux 2 • CHABEUIL