

VERCORS GYM FITNESS Cours collectifs terrestres

www.vercorgym-chabeuil.adussee.com - vercorsgym.wordpress.com - Facebook : Vercors Gym

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 BIKING	9H30 BODY SCULPT	9H30 PILATES	9H30 VERCORS PUMP	9H30 CAF	9H30 BIKING
10H15 CAF	10H15 VERCORS ÉQUILIBRE				10H15 CAF
12H30 BIKING	12H30 VERCORS PUMP		12H30 VERCORS ÉQUILIBRE	12H30 ELASTONIC	
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.

BODY SCULPT :

tonifie et dessine l'ensemble du corps.

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 en concentration pour des sensations du plus profond du corps vers la surface.

ELASTONIC :

Renfortonic avec élastiques

VERCORS EQUILIBRE :

tonifie et étire en douceur.

Programme anti-stress.

VERCORS PUMP :

muscle, tonifie et dessine le corps.

ZUMBA :

rythme latin dans un programme bruleur de calories. Redessine la silhouette.

YIN YOGA :

étirements profonds qui équilibrent et libèrent les tensions.

Préserve et renforce les articulations.

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