

# PLANNING D'ACTIVITÉS FITNESS

2020

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
▼ ÉNERGIE	ZUMBA	45 min		20:00		19:30		12:15
▼ TONICITÉ	BODY SCULPT	45 min			12:15 ou 19:15	13:00		10:15
	BODY BARRE	45 min	12:15 ou 18:30			18:45	13:00	
	ABDOS EXPRESS	30 min				18:15		
	TRX	30 min		18:45			18:30	
	CAF	45 min		12:15 ou 18:00				
▼ LE + SPORT ACCESS	CROSS TRAINING	45 min	13:00 ou 19:15				20:00	09:15
	DANSE SALSA	45 min		19:15				
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	45 min	12:15 ou 13:00 ou 19:15		13:00 ou 18:15		12:15	11:00
	STRETCHING	45 min	20:00	13:00	20:00	12:15		13:00
	YOGA VINYASA	1 h		12:15			19:00	
	YOGA HATHA	45 min		20:15		18:15		09:15
...et aussi	HAPPY BOXING	1 h				12:15		

Wellness Fit Club - 5 rue du Martin Pêcheur - 92190 Meudon

☎ 01 81 89 55 16 🌐 [wellness-fit-club.fr](http://wellness-fit-club.fr) 📱 Wellness Fit Club

Wellness Fit Club - 5 rue du martin pecheur - 92190 MEUDON - SARL LS MEUDON - Société commerciale à responsabilité limitée au capital de 10 000 € - RCS Nanterre: 820 704 948 - Siret: 82070494800026 - code APE: 9311Z - N°TVA intracommunautaire: FR37 82070494800026 - Un équipement animé et géré pour le compte de la Ville de Meudon par LS Meudon, filiale de l'UCPA. AFF02541



Des formules rythmées pour se dépenser et brûler des calories

Tonifiez-vous et améliorez votre condition physique

Le sport pratiqué différemment : univers de pratique 100% UCPA

Adoptez la zen attitude jour après jour

## ▼ ÉNERGIE

### ZUMBA | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes latinos, dans une ambiance festive.

## ▼ TONICITÉ

### BODY SCULPT | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette.

### BODY BARRE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez renforcer votre tonicité musculaire en utilisant des barres lestées. Séances en rythme et en musique.

### ABDOS EXPRESS | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez renforcer votre ceinture abdominale en un minimum de temps.

### TRX TRAINING - TOTAL RESISTANCE EXERCICE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette grâce au matériel TRX.

### CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez renforcer votre gainage et la tonicité de vos cuisses, de vos abdominaux et de vos fessiers sur des séances rythmées en musique.

## ▼ LE + SPORT ACCESS

### CROSS TRAINING | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer et développer l'ensemble de vos capacités physiques et motrices de façon ludique et adaptée. Dans une dynamique de groupe conviviale, vous mixerez en permanence les activités, les exercices et le matériel.

### DANSE SALSA | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez partager des émotions sur des musiques latines.

## ▼ ÉQUILIBRE

### PILATES | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer une activité qui allie harmonie, équilibre, fluidité et contrôle avec un travail en profondeur.

### STRETCHING | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez vous détendre, récupérer après un effort et travailler votre souplesse.

### YOGA VINYASA | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez découvrir une synergie sans pareille entre respiration et musculation et améliorer votre équilibre et votre souplesse.

### YOGA HATHA | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez travailler et le corps et l'esprit tout en améliorant votre souplesse et en travaillant votre musculation

---

... et aussi

HAPPY BOXING | à partir de 16 ans |

---