

VOS COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30

CAF

BODY
SCULPT

ABDOS
FESSIERS

POWER
PUMP

ABDOS

10h30

YOGA
LOUNGE

POWER
ATTACK

PARCOURS
FORME

POWER
ATTACK

YOGA
LOUNGE

BODY
SCULPT

12h30

PARCOURS
FORME

POWER
BIKE

CROSS
TRAINING

POWER
BIKE

ABDOS
FESSIERS

POWER
BIKE

17h45

POWER
BIKE

POWER
ATTACK

STEP

CROSS
TRAINING

CAF

CROSS
TRAINING

POWER
PUMP

BODY
SCULPT

1 HEURE

45 MINUTES

30 MINUTES

18h30

POWER
PUMP

ZUMBA
DANCE

POWER
BIKE

BOXING
GYM

PILATES

POWER
BIKE

POWER
JUMP

OUVERT

6H - 23H

7/7J

365J/AN

19h30

BOXING
GYM

BODY
SCULPT

POWER
BIKE

BOXING
GYM

YOGA
LOUNGE

PRÉSENCE DU COACH

Du Lundi au Vendredi

9H30 - 13H

14H - 20H30

Samedi

10H - 12H30

Cours multimédia : 6h-22h

RÉVEILLENZ VOTRE FORME.



7/7J - 6H/23H - 365J/AN
www.wakeupform56.fr

1 HEURE

45 MINUTES

30 MINUTES

BOXING GYM : Avec un mélange de cardio, de boxe et un travail sur la coordination des mouvements, nos cours de Boxing Gym c'est beaucoup de sueur et des résultats garantis.

PARCOURS FORME : Technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique, idéal pour améliorer sa condition physique.

POWER BIKE : Au rythme de musiques entraînantes, venez pédaler afin d'améliorer votre condition physique. Motivation garantie.

LE C.A.F : Cours de renforcement musculaire. On y renforce avant tout la ceinture abdominale, les fessiers ainsi que les jambes. Excellent cours pour renforcer modeler et tonifier tout le bas de votre corps, ce cours est accessible à tous. N'hésitez plus.

ZUMBA DANCE : La Zumba Dance c'est de la Dance Music, des remix et beaucoup de chorégraphies ! Sur un cours de 45 minutes, dansez, renforcez vos muscles et entraînez votre cardio dans une ambiance unique et variée.

LE BODYSCULPT : Cours de renforcement musculaire qui cible tout le corps, épaules, bras, dos, cuisses, fessiers et bien d'autres, venez tester.

POWER JUMP : Avec le Power Jump, bénéficiez d'un cours ludique et drôle. En rebondissant sur un mini-trampoline vous faites travailler tous vos muscles, sans impacter la bonne articulation du corps.

POWER ATTACK : Cours collectif visant à travailler vos capacités respiratoire basé sur des déplacements dans l'espace à haute intensité.

POWER PUMP : Cours de renforcement musculaire en musique. Venez vous tonifier, sculpter et améliorer vos conditions musculaires

CROSS TRAINING : Méthode d'entraînement qui permet d'améliorer les performances physique du pratiquant.

YOGA LOUNGE : Inspiré principalement des bases du Yoga, vous retrouverez également l'essence du Taï Chi, du Pilates, du Stretching et toutes autres disciplines similaires. Ce cours vous apportera bien être, relaxation et vitalité. Condensé en 30 minutes, il est adapté à tous niveaux et toutes catégories d'âge.

LE STEP : Activité cardio-vasculaire (endurance) qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles.