

DESCRIPTIF DES COURS



Votre club de sport sur 1200 M², avec un espace musculation, cardio-training, cours collectifs, studio RPM, Cross-training et pour votre confort l'ensemble climatisé.

- ➔ Programmes personnalisés
- ➔ Cours collectifs assurés par des professeurs diplômés d'état, dans un environnement climatisé.
- ➔ Mise à disposition de plusieurs appareils de musculation aux heures d'ouverture.
- ➔ Un large équipement cardio-training :
- ➔ Tapis de courses
- ➔ Vélos elliptiques
- ➔ Steppers, Escalators
- ➔ Vélos, hybrides, semi-allongés
- ➔ Rameurs, Skierg CONCEPT 2
- ➔ Sacs de frappe

Nos horaires :

LUNDI AU VENDREDI 6H00 – 23H00

SAMEDI ET DIMANCHE 6H00 – 20H00

Nous rejoindre :

47 Boulevard de l'Europe
93190 Livry-Gargan
Tél : 01.48.79.83.40
www.cheap-ness2.fr



UNE SÉANCE DECOUVERTE OFFERTE

Nom :
Prénom :
Tél :
Mail :
Invitation offert par :

* Offre non cumulable et selon conditions affichées au club

CARDIO BOXING
545 cal

LES MILLS BODYATTACK
730 cal

LES MILLS BODYPUMP
560 cal

DANCE EVOLUTION
530 cal

SPINNING
620 cal

ZUMBA
500 cal

STEP
600 cal

ZUMBA kids

CROSSKIDS

YOGI Stretch

CAE
Coursés-Abdos-Fessiers
290 cal

AE
ABDOS-FESSIERS

OBJECTIF ABDO
210-290 cal

HIIT
Brûle-Graisse
700 cal

Cours cardio extrêmement défouyant, qui s'inspire des arts martiaux (le karaté, la boxe, le taekwondo...)

Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique.

Méthode de renforcement musculaire la plus rapide, car tous vos muscles sont sollicités à chaque mouvement.

Cours de cardio qui vous initie à la danse, en toute liberté. Un cocktail détonant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.

Cours de cyclisme en salle. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre.

Discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité, avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés

Cours qui vous donne de l'énergie et vous aide à vous sentir libéré et vivant. Des mouvements simples sur, au-dessus et autour du STEP, et une musique entraînante.

Cours dansant regorgeant d'énergie avec des mouvements adaptés aux enfants. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités pour que les enfants puissent s'exprimer.

Méthode basée sur le principe de la mécanique du corps, du jeu, puis de l'intensité et l'apprentissage physique. Des performances sportives améliorées et moins de blessures sportives pour les enfants.

Méthode qui associe des exercices d'étirements et de relaxation, pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. Votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

Cours qui renforce et tonifie vos membres inférieurs, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures.

Cours ciblé uniquement sur les abdominaux pour le cours abdos et ou fessiers pour le cours abdos-fessiers. Des tablettes de chocolats et un meilleur gainage pour une meilleure posture.

Par définition un **Entraînement Fractionné de Haute Intensité** qui alterne entre phases à haute intensité et phases de récupération active. Il augmente les performances physiques de manière significatives.

cheapness2



PLANNING DES COURS

SAISON 2019-2020