

LEXIQUE COURS COLLECTIFS

BODYATTACK LES MILLS

Cardio par excellence, inspiré de nombreux sports. Développez l'endurance et la force, dans une ambiance électrique.

BODYPUMP LES MILLS

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

SPINNING THE LOOP

Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton, en sprint, dans des ascensions et des contre-la-montre.

SPINNING SPRINT

DANCE EVOLUTION

Dancez en améliorant le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, avec des rythmes moderne et latins endiablés.

STEP FREESTYLE

Libérez votre énergie, des mouvements simples sur, au-dessus et autour du STEP, avec une musique entraînante.

YOGYSTRECH RELAXATION

Exercices d'étirements et de relaxation, pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme.

ABDOSHYPO ABDOS HYPOPRESSIFS & STRECH

Renforcez vos abdominaux par la posture et la respiration dans le but de renforcer la sangle abdominale et le dos.

F.A.C FESSIERS ABDOSCUISSES

Renforcez et tonifiez vos membres inférieurs et votre sangle abdominale, améliorez la force fonctionnelle et l'équilibre.

F.A FESSIERS ABDOS

BOXINGABS FIGHT CLUB

Méthode d'entraînement très intense qui combine des mouvements de boxe et d'abdominaux à un entraînement cardio.

HIITCARDIO TRAIN HARD

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.

HIITFORCE TO SURPASS

Votre club de sport sur 1200 M², avec un espace musculation et la présence de coachs sportifs pour vous accompagner, cardio-training, cours collectifs avec des professeurs diplômés, studio SPINNING, 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.
- ➔ Espace Cross-Training de 200 M²
- ➔ Un large équipement cardio-training :
 - ➔ Tapis de courses
 - ➔ Vélos elliptiques
 - ➔ Steppers, Escalators
 - ➔ Vélos, hybrides, semi-allongés
 - ➔ Rameurs, Skierg CONCEPT 2, Assault Air Bike
 - ➔ Sac de frappe

Nos horaires :

LUNDI AU VENDREDI 6H00 – 23H00
SAMEDI ET DIMANCHE 6H00 – 20H00

Nous rejoindre :

47-53 Boulevard de l'Europe
93190 Livry-Gargan
Tél : 01.48.79.83.40 / 09.67.37.83.40
www.cheapness2.fr

cheapness2

