



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

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, car tous vos muscles sont sollicités à chaque mouvement.

SPINNING
THE LOOP

Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton, sur le plat, dans les ascensions et les contre-la-montre.

SPINNING
SPRINT

DANCE
EVOLUTION

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

ORIENTDANCE
L'ART DE LA DANSE

Dancez sur des musiques orientales, pour tonifier les cuisses, développer les abdominaux, entretenir son dos et assouplir les articulations. Pour sculpter sa silhouette et améliorer son équilibre.

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.

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

ABDOSFLASH
LA TABLETTE

Renforcez et tonifiez vos abdominaux en 15 minutes.

BOXINGABS
FIGHT CLUB

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

CORE
TRAINING

Cours avec élastique, pour tonifier votre corps. Renforcez la mobilité, l'équilibre et prévenez les blessures.

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