



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

SPINNING
THE LOOP

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

SPINNING
SPRINT

ZUMBA
DANCE

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

STEP
FREESTYLE

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

YOGYSTRECH
RELAXATION

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

POSTURALFIT
ERGONOMICS

Améliore la capacité à faire des mouvements contrôlés, renforcent les articulations. Améliore la posture, soulage les douleurs et tensions musculaires et maintiens en forme

F.A.C
FESSIERS ABDOS CUISSES
F.A
FESSIERS ABDOS

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

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

HIITCARDIO
TRAIN HARD

HIITFORCE
TO SURPASS

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.

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
 - 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
www.cheap-ness2.fr

