














Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 - 10h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	9h30 - 10h30  LES MILLS BODYBALANCE		9h30 - 10h30  LES MILLS BODYPUMP	9h30 - 10h30 ABDOS DOS  STRETCHING		9h30 - 12h PLATEAU MUSCU
10h30 - 11h STRETCHING					10h - 11h  LES MILLS BODYPUMP	
12h30 - 13h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	12h30 - 13h30  LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h00 ATHLETIQUE TRAINING	12h30 - 13h30  LES MILLS RPM	12h30 - 13h30  LES MILLS BODYBALANCE		
17h30 - 18h30  LES MILLS BODYPUMP	17h30 - 18h ATHLETIQUE TRAINING	17h30 - 18h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	17h30 - 18h30  LES MILLS BODYBALANCE	17h30 - 18h30 CROSS TRAINING		
18h30 - 19h30 AFRO DANCE	18h - 19h ABDOS TAILLE	18h30 - 19h30  LES MILLS BODYPUMP	18h30 - 19h30  ZUMBA	18h30 - 19h30  LES MILLS RPM		
19h30 - 21h Krav Maga	19h - 20h  LES MILLS RPM		19h30 - 21h Krav Maga	18h45 - 19h45 Batchata		
				19h45 - 20h45 SALSA DÉBUTANT		
				20h45 - 21h45 SALSA INT / AVANCÉ		

NOTRE CONSEIL

NOS COURS

ABDOS TAILLE - DOS

Cours qui vous permet à l'aide d'exercices simples de renforcer vos abdos

C.T.A.F RENFORCEMENT

Les cours collectifs de Cuisses Taille Abdos Fessiers, consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique !

ZUMBA

La Zumba est un cours de danse basé sur des chorégraphies rythmées et festives. Elle permet de brûler des calories, de tonifier les muscles et de se défouler. C'est une activité physique complète qui offre de nombreux bienfaits : amélioration de la condition physique, réduction du stress, amélioration de l'humeur et perte de poids. La Zumba est une activité accessible à tous. Elle est une excellente façon de se dépenser et de s'amuser.

STRETCHING

Les séances de stretching sont généralement destinées aux personnes qui souffrent de mal de dos, d'arthrose, de raideur musculaire.

LES MILLS **BODYBALANCE**

Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme.

LES MILLS **BODYPUMP**

BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpe, renforce et tonifie tout votre corps rapidement !

CROSS TRAINING

Chaque séance dure généralement entre 30 et 45 minutes et vous pousse dans vos retranchements, que ce soit sur le plan cardio-vasculaire ou musculaire.

ATHLETIQUE TRAINING

Entraînement de haute intensité de 30 minutes qui améliore la forme cardiovasculaires, augmente la vitesse et maximise la dépendance énergétique.

AFRO DANCE

L'afro dance est un mélange de Hip Hop, de danse africaine et de dancehall. Légères, sautillantes, parfois sensuelles mais toujours dynamiques, les chorégraphies d'afro dance sont le remède idéal pour évacuer le stress accumulé de la journée.



PLANNING 2023-2024

Nos Horaires :

Du lundi au vendredi de 9h à 21h non stop
Samedi de 9h à 12h - Dimanche de 9h30 à 12h

Nos Horaires :
Du lundi au vendredi
de 9h à 21h non stop
Samedi de 9h à 12h
Dimanche de 9h30 à 12h

Tél : 04 92 72 70 43
www.bodyfitcenter.fr
f Bodyfit Center Officiel

96 rue des entrepreneurs
ZI St Joseph 04100 Manosque

Centre ville de Manosque

Burger King

SIMC

McDonald's

La Foir'Fouille

Direction Greoux

© créaphiz.com

Tél : 04 92 72 70 43
www.bodyfitcenter.fr
contact@bodyfitcenter.fr

f Bodyfit Center Officiel

96 rue des entrepreneurs
ZI St Joseph 04100 Manosque