


SALLE 1 - COURS 2019/2020

Planning susceptible d'être modifié

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
salle 1	salle 1	salle 1	salle 1	salle 1	salle 1	salle 1
9h15 - 10h		9h15 - 10h		9h15 - 10h	9h15 - 10h	9h15 - 10h
LES MILLS THE TRIP		LES MILLS RPM		LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS THE TRIP
	11h15 - 12h		11h15 - 12h		11h15 - 11h45	11h15 - 12h
	LES MILLS RPM		LES MILLS THE TRIP		LES MILLS sprint	LES MILLS RPM
12h15 - 13h		12h15 - 13h		12h15 - 12h45	12h15 - 13h	
LES MILLS RPM		LES MILLS THE TRIP		LES MILLS sprint	LES MILLS THE TRIP	
		18h15 - 19h				
		Fitbike				Bièvreisère COMMUNAUTÉ
19h15 - 20h						Aqualib Bièvreisère
Fitbike						


 **Fitbike** : Sur réservation

 Cours vidéo (en dehors des cours programmés, en libre service selon disponibilité des salles)

SALLE 2 - COURS FITNESS 2019/2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2	salle 2
9h15 - 10h	9h15 - 10h		9h15 - 9h45	9h15 - 10h	9h15 - 10h	9h15 - 9h45
Yoga	Body sculpt		HBX move	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CXWORX	LES MILLS GRIT CARDIO
10h - 10h45	10h - 10h30	9h45 - 10h45	10h - 10h45	10h - 10h45	10h - 11h	10h - 10h45
CAF	Stretching	Sport Santé	Circuit training	Body sculpt	Thème	Circuit training
10h45 - 11h15	10h45 - 11h30	10h45 - 11h30	10h45 - 11h30	10h45 - 11h15		10h45 - 11h15
Stretching	Pilates Séniors Femmes enceintes	Pilates	Yoga	Stretching		Stretching
12h15 - 13h	12h15 - 13h	13h - 13h45	12h15 - 13h	12h15 - 13h	12h15 - 12h45	
Pilates	POUND ROCKIT WORKOUT	LES MILLS CXWORX	CAF	HBX HUMAN BODY EXERCISE	LES MILLS GRIT STRENGTH	
18h15 - 19h	18h15 - 19h	18h15 - 18h45	18h15 - 19h	18h15 - 19h	14h - 14h45	
HDC	CAF	LES MILLS GRIT CARDIO	POUND ROCKIT WORKOUT	Circuit training	LES MILLS BODYPUMP	Bièvreisère COMMUNAUTÉ
19h - 20h	19h - 19h30	19h - 19h45	19h - 19h30	19h15 - 20h		Aqualib Bièvreisère
Sport Santé	STRONG YOGA	CAF	HBX move	Pilates 2		
20h - 20h30	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30			
Stretching	Pilates 1	Stretching	Yoga			

 Cours écrits en blanc et HBX : Sur réservation

 Cours vidéo (en dehors des cours programmés, en libre service selon disponibilité des salles)

Activités tonus

- **CAF** (Cuisses Abdo Fessiers) : renforcement musculaire de la sangle abdominale et des membres inférieurs. 45 min
- **Body Sculpt** : renforcement musculaire généralisé avec petits matériels. Sculpter les muscles de façon variée et efficace. 45 min
- **HDC** : renforcement musculaire du tronc et des membres supérieurs. 45 min
- **Pound** : combinaison de mouvements cardio faciles à suivre avec un enchaînement de force et de percussions utilisant des baguettes appelées Ripstix. 45 min
- **Vidéo** : CX Worx, Bodypump

Activités énergie

- **Fit Bike** : entraînement intense pratiqué sur un vélo permettant un développement de la puissance et de l'endurance musculaire ainsi qu'un renforcement du système cardio-vasculaire. 45 min
- **Strong Zumba** : entraînement haute intensité au rythme de la musique. 30 min
- **Circuit Training** : enchaînement d'exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire sous forme d'ateliers. 45 min
- **HBX/HBX Move** : renforcement musculaire intense utilisant une sangle en suspension afin de réaliser différents exercices au poids de corps pour une meilleure stabilité articulaire, l'acquisition d'une force fonctionnelle et un contrôle de la posture. HBX 45 min/HBX Move 30 min
- **Vidéo** : RPM, Sprint, The Trip, Grit Strenght, Grit Cardio

Activités bien-être

- **Yoga** : discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété de postures physiques, de pratiques respiratoires et d'une relaxation profonde. 45 min
- **Stretching** : étirements de différentes chaînes musculaires du corps et assouplissements articulaires afin de gagner en mobilité et en souplesse. 15/30/45 min selon planning
- **Pilates** : renforcement des muscles profonds à partir du centre du corps. Gagner en force et en mobilités. Pilates tout public / pilates 1 débutant / pilates 2 intermédiaire. 45 min
- **Vidéo** : Body Balance

Thème

Tous les mois, retrouvez un nouveau cours. 1 heure

Sport santé

Reprise d'une activité physique, sur avis médical. Information à l'accueil. 1 heure

+ détails des cours : bievre-isere.com



Planning fitness 2019 - 2020 AQUALIB'



La forme en Bièvre Isère

- ▼ Cours collectifs ▼ Suivi personnalisé
- ▼ Plateau cardio-musculation ▼ Cours vidéo
- ▼ Cours vidéo à la demande

+ d'info : bievre-isere.com