

# PLANNING DES COURS - JUIN 2020

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>9<sup>h</sup>30 (45') SUPER ABDOS FESSIERS</p> <p>10<sup>h</sup>30 (60') TAÏ-CHI</p> <p>12<sup>h</sup>30 (60') VINYASA YOGA</p>	<p>8<sup>h</sup>30 (45') VINYASA YOGA</p> <p>9<sup>h</sup>30 (45') RPM</p> <p>10<sup>h</sup>30 (60') BODY BALANCE</p> <p>12<sup>h</sup>30 (45') BODY PUMP</p>	<p>9<sup>h</sup>30 (45') GYM DOUCE</p> <p>10<sup>h</sup>30 (50') BREATH AND STRETCH QI GONG 60'</p>	<p>9<sup>h</sup>30 (45') FULL ABDOS ET BRAS</p> <p>10<sup>h</sup>30 (50') U CAN DANCE</p> <p>12<sup>h</sup>30 (45') RPM</p>	<p>9<sup>h</sup>30 (45') STOTT PILATES RPM 50'</p> <p>10<sup>h</sup>30 (45') BODY PUMP</p> <p>12<sup>h</sup>30 (45') [ IN &amp; OUT CAMP ]</p>	<p>9<sup>h</sup>30 (45') SUPER ABDOS FESSIERS</p> <p>10<sup>h</sup>30 (45') <b>tone</b></p> <p>11<sup>h</sup>30 (45') BREATH AND STRETCH</p>	
<p>18<sup>h</sup>00 (25') &amp; (45') FESSIERS 3D [ IN &amp; OUT CAMP ]</p> <p>18<sup>h</sup>30 (25') XTREME ABDOS</p> <p>19<sup>h</sup>00 (25') &amp; (45') AÉRO CARDIO [ IN &amp; OUT CAMP ]</p> <p>19<sup>h</sup>30 (60') VINYASA YOGA</p>	<p>18<sup>h</sup>30 (45') AÉRO CARDIO</p>	<p>18<sup>h</sup>00 (45') BODY PUMP</p> <p>18<sup>h</sup>45 (45') SUPER ABDOS FESSIERS</p> <p>19<sup>h</sup>30 (45') U CAN DANCE</p>	<p>18<sup>h</sup>15 (25') &amp; (45') XTREME ABDOS [ IN &amp; OUT CAMP ]</p> <p>18<sup>h</sup>45 (25') AÉRO CARDIO</p> <p>19<sup>h</sup>00 (45') [ IN &amp; OUT CAMP ]</p> <p>19<sup>h</sup>15 (60') BODY BALANCE</p>	<p>17<sup>h</sup>30 (45') HATHA YOGA</p> <p>18<sup>h</sup>30 (45') BODY PUMP</p>		



- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- ZEN, ÉTIREMENT, RELAXATION
- BIKING (VÉLOS)
- IN & OUT CAMP 60'
- ACTIVITÉ HORS ABONNEMENT

## QI GONG

Cours visant à l'épanouissement individuel, au bien-être et à l'entretien de la santé. Les exercices utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration ainsi que la concentration de l'esprit.

## PILATES

Méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds pour retrouver l'équilibre articulaire et réduire les tensions au niveau lombaire.

## BODY BALANCE

Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

## BREATH AND STRETCH

Un cours qui associe le stretching et la respiration pour un étirement complet des membres.

## VINYASA YOGA

Le Yoga Vinyasa est constitué de série non figées. Le terme « Vinyasa » vient du Sanskrit « Nyasa » qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashtanga, celui-ci est dynamique et rythmé en adéquation avec la respiration. Accessible à tous.

## TAÏ CHI

Art martial lent basé sur l'apprentissage d'un enchaînement composé de mouvements d'attaque et de défense pour harmoniser la respiration, le corps et le mental.

## HATHA YOGA

Initiation progressive tout en douceur pour découvrir le Yoga ou perfectionner les bases. Détente et apaisement par la méditation et la respiration. Un cours accessible à tous niveaux.

## U CAN DANCE

Cours dansé avec des mouvements simples mais terriblement tendance, dance Music, latino ...des chorégraphies faites pour vous éclater !

## AÉRO CARDIO

Entraînement complet qui alterne effort cardio intense et renforcement complet de tout le corps sous forme d'interval training

## [ IN & OUT CAMP ]

Un cours explosif et intensif indoor et outdoor pour retrouver le goût à l'effort et au dépassement de soi.

## Le tonique

Un mix parfait d'exercices cardio et de renforcement musculaire. Il tonifie le corps grâce aux fentes, squats, le tout rythmé sur une bande son originale pour se sentir motivé et énergique.

## GYM DOUCE

Cours complet sollicitant l'ensemble du corps par des mouvements basiques répétés. Travail effectué avec petit matériel (ballon, lests, haltères, bâtons...).

## SUPER ABDOS FESSIERS

Des abdos, des fessiers du cardio et du fun avec petit matériel (ballons, accessoires etc...)

## XTREME ABDOS

Renforcement musculaire très ciblé sur les abdos pour un ventre plat et tonique.

## FULL ABDOS ET BRAS

Cours ciblé sur un travail de renforcement musculaire du haut du corps : dos, épaules, abdos, bras..pour un corps harmonieux.

## BODY PUMP

Cours de renforcement musculaire complet, composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

## FESSIERS 3D

Renforcement musculaire très ciblé sur les fessiers

## RPM

Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

# IN & OUT FITNESS

by club7



TÉLÉCHARGEZ  
L'APPLI



et gagnez 1 séance découverte !

Disponible sur  
Google play

Disponible sur  
App Store

- # planning
- # réservation
- # entraînement
- # infos
- # cadeaux



04 67 707 707

INANDOUT-FITNESS.FR

CONTACT@INANDOUT-FITNESS.FR



Instagram

TRAMWAY LIGNE 2 - STATION SAINT-LAZARE  
448 RUE DE LA ROQUETURIÈRE - 34090 MONTPELLIER