# PLANNING DES COURS - RENTRÉE 2020

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

## LUNDI

**9H30** (45')
SUPER ABDOS FESSIERS

**10H30** (60')
TAÏ-CHI

**12H30** (45')
BODY PUMP

**18H00** (30') & (60')
FESSIERS 3D
[ IN & OUT CAMP ]

**18H30** (30')
XTREME ABDOS

**19H00** (30') & (60')
AÉRO CARDIO
[ IN & OUT CAMP ]

**19H30** (60')
VINYASA YOGA

## MARDI

**9H30** (45')
RPM

**10H30** (60')
BODY BALANCE

**12H30** (45')
SUPER ABDOS FESSIERS

**18H30** (45')
AÉRO BOXING

**19H30** (45')
RPM

## MERCREDI

**9H30** (50')
GYM DOUCE

**10H30** (50')
BREATH AND STRETCH
QI GONG 60'

**18H00** (45')
BODY PUMP

**18H45** (45')
SUPER ABDOS FESSIERS

**19H30** (45')
U CAN DANCE

## JEUDI

**8H30** (60')
VINYASA YOGA

**9H30** (45')
FULL ABDOS ET BRAS

**10H30** (50')
U CAN DANCE

**12H30** (45')
RPM

**18H15** (30') & (60')
XTREME ABDOS
[ IN & OUT CAMP ]

**18H45** (30')
AÉRO CARDIO

**19H00** (60')
[ IN & OUT CAMP ]

**19H15** (60')
BODY BALANCE

## VENDREDI

**9H30** (55')
STOTT PILATES
RPM 45'

**10H30** (45')
BODY PUMP

**12H30** (60')
[ IN & OUT CAMP ]

**17H30** (45')
SUPER ABDOS FESSIERS

**18H30** (55')
ASHTANGA YOGA

## SAMEDI

**9H45** (45')
CARDIO BRÛLE-GRAISSE

**10H30** (45')
VENTRE PLAT / TAILLE / FESSIERS

**11H15** (50')
BREATH AND STRETCH

[ IN & OUT FITNESS by club7 ]

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

INANDOUT-FITNESS.FR

## 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.

## BODY BALANCE
Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilâtes pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

## BREATH AND STRETCH
Un cours qui associe le strectching 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.

## ASHTANGA YOGA
Cours se caractérisant par l'enchainement de postures (Asana) rythmé par la respiration Ujjayi, respiration thoracique associé à différents points de concentration. Les postures se succèdent assez rapidement. Ce yoga est d'abord une pratique physique complète, devenant une voie d'intériorité lorsque le pratiquant acquiert de l'expérience.

## STOTT PILATES®
Le Pilates est une méthode de travail 'corps-esprit' qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds.

## AÉRO BOXING
Votre unique adversaire va être un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler en toute sécurité. Tous les avantages d'un entraînement de type «free-fight» (combat libre) sans recevoir de coups !

## 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.

## CARDIO BRÛLE-GRAISSE
Séance de cardio brûle-graisse intense. Exercices associant le cardio et le renforcement musculaire TOTAL BODY. Ce cours va vous aider à brûler un maximum de calories, en un minimum de temps, et à muscler votre corps harmonieusement (gainage, pompes, squats, etc.).

## [ IN & OUT CAMP ]
Un cours explosif et intensif indoor et outdoor pour retrouver le goût à l'effort et au dépassement de soi.

## 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 materiel (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.

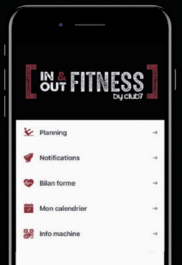
## VENTRE PLAT, TAILLE, FESSIERS
Cours spécifique pour vous aider à affiner votre taille et perdre du ventre. Des variantes seront proposées sur le travail du centre du corps : grand droit, transverse, obliques et travail des fessiers.

## 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.

TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI
[ IN & OUT FITNESS by club7 ]
et gagnez **1 séance découverte !**

DISPONIBLE SUR Google play
Disponible sur App Store

# planning
# réservation
# entraînement
# infos
# cadeaux




[ IN & OUT FITNESS by club7 ]

**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