

# PLANNING DES COURS - RENTRÉE 2022

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

9<sup>h</sup>30 (45')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

10<sup>h</sup>30 (50')  
GYM BALL

9<sup>h</sup>30 (45')  
CYCLING

10<sup>h</sup>30 (60')  
HEALTHY ZEN

9<sup>h</sup>30 (50')  
GYM DOUCE

10<sup>h</sup>30 (50')  
STRETCHING ZEN

8<sup>h</sup>30 (60')  
VINYASA YOGA

9<sup>h</sup>40 (45')  
FULL ABDOS  
ET BRAS

10<sup>h</sup>30 (45')  
U CAN DANCE

9<sup>h</sup>30  
STOTT PILATES 55'  
CYCLING 45'

10<sup>h</sup>30 (45')  
PUMP

9<sup>h</sup>45 (45')  
CARDIO  
BRÛLE-GRAISSE

10<sup>h</sup>30 (45')  
VENTRE PLAT / TAILLE /  
FESSIERS

COURS ÉPHÉMÈRES

10<sup>h</sup>30 (45')  
PUMP

12<sup>h</sup>30 (45')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

12<sup>h</sup>30 (45')  
CYCLING

12<sup>h</sup>30 (45')  
AÉRO CARDIO

11<sup>h</sup>15 (50')  
STRETCHING BALL

11<sup>h</sup>30 (50')  
COURS SURPRISE  
à consulter sur l'appli

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

18<sup>h</sup>00 (30')  
FESSIERS 3D

18<sup>h</sup>30 (30')  
XTREME ABDOS

18<sup>h</sup>00 (30')  
AÉRO CARDIO

19<sup>h</sup>30 (60')  
VINYASA YOGA

18<sup>h</sup>00 (45')  
TABATA

18<sup>h</sup>30 (60')  
FIT & RUN  
*Outdoor*

18<sup>h</sup>45 (45')  
AÉRO BOXING

19<sup>h</sup>30 (45')  
CYCLING

18<sup>h</sup>15 (30')  
XTREME ABDOS

18<sup>h</sup>45 (30')  
LIA

19<sup>h</sup>15 (60')  
U CAN DANCE

18<sup>h</sup>00  
PUMP 45'  
[ IN & OUT CAMP ] 60'  
*Outdoor*

18<sup>h</sup>45 (45')  
SUPER ABDOS FESSIERS

19<sup>h</sup>00 (60')  
[ IN & OUT CAMP ]  
*Outdoor*

19<sup>h</sup>30 (60')  
HEALTHY ZEN

18<sup>h</sup>30 (55')  
VINYASA YOGA  
(orienté ASHTANGA)

IN & OUT FITNESS  
by club7

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- ZEN, ÉTIREMENT, RELAXATION
- COURS DE VÉLO INDOOR
- COURS OUTDOOR

## STRETCHING ZEN

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

## HEALTHY ZEN

Gymnastique douce qui a pour objectifs le renforcement des muscles profonds des abdominaux et du dos, l'amélioration de la posture, l'équilibre et la mobilité articulaire. Retrouvez la sérénité.

## 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.

## ASHTANGA YOGA

Cours se caractérisant par l'enchaînement 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.

## CYCLING

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

## AÉRO CARDIO

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

## 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 !

## 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.).

## LIA

Cours cardio avec des enchaînements simples s'inspirant des cours d'aérobic. Permet à la fois de se maintenir en forme et de se dépenser dans la bonne humeur.

## [ IN & OUT CAMP ]

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

## FIT & RUN

Séance en extérieur, composée de course à pied, d'exercices cardio, de renfo et de mouvements fonctionnels constamment variés. pour développer ses qualités physiques : explosivité, endurance, souplesse et coordination.

## GYM BALL

Cours réalisé à l'aide de grands et petits ballons légers sur lesquels différents exercices de renforcement musculaire doux sont pratiqués. Vous allez améliorer votre équilibre, votre coordination et votre tonus musculaire de manière ludique et tout en douceur.

## 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.

## 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.

# IN & OUT FITNESS

by club7



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



TÉLÉCHARGEZ  
L'APPLI



et gagnez 1 séance découverte !

Disponible sur  
Google play

Disponible sur  
App Store

04 67 707 707

INANDOUT-FITNESS.FR

CONTACT@INANDOUT-FITNESS.FR



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