

Retrouvez votre club Lady Moving centre Toulouse sur fitness france



Circuit Fessiers : tonification du bas du corps, dessinez et regalbez les fessiers, les cuisses et le bas du ventre.

Circuit Buste : permet d'améliorer la posture, soulage des tensions liées à une tenue assise ou debout prolongée. Idéal pour améliorer la tonicité du haut du corps.

Circuit Minceur : dépensez le maximum de calories en 30 minutes, favorise une perte de poids rapide et durable.

Circuit Silhouette : renforcement musculaire général, tous les muscles sont passés en revue.

100% Step : est un entrainement qui s'appuie sur une plate forme que l'on monte et descend au rythme des musiques motivantes.

Aide à perdre du poids, améliore les fonctions cardio-vasculaires et la coordination.

100% Zumba : grâce à des mouvements simples inspirés des dernières tendances, brûlez des graisses et tonifiez l'ensemble du corps.

100% Pilates et stretching : améliore la souplesse des articulations et l'amplitude des mouvements. Augmente la force abdominale et apporte une sensation durable de bien être et de calme.

100% Cross Fit : est un cours avec poids pour renforcer tout le corps. Améliore la force, sculpte et tonifie le corps. Contribue à conserver une bonne densité osseuse (en prévention de l'ostéoporose).

100% Abdos : dessinez vos abdominaux et affinez votre taille pendant ce cours dédié qu'a cela.

Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h00		9h00		9h00	9h00
9h30	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste		circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette		100% Zumba	9h15 100% Abdos-Fessiers
11h00	100% Pilates & stretching		circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette		circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	10h30 circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette
12h30	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	12h00 100% Abdos	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	12h00 circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	100% Zumba	11h45 circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette
13h00	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	100% Abdos	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	100% Zumba	13h00
16h15	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	circuit Silhouette Minceur Buste Fessiers	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	15h30 circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette
17h15	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	100% Cross Fit	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	17h30 100% Zumba
18h15	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	100% Pilates & stretching	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	18h30
18h45	circuit Fessiers Silhouette Minceur Buste	100% Step	circuit Minceur Buste Fessiers Silhouette	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur	19h00	
19h15	100% Zumba	circuit Silhouette Minceur Buste Fessiers	100% Cross Fit	circuit Buste Fessiers Silhouette Minceur		
20h15	20h00	circuit Silhouette Minceur Buste Fessiers	20h00	100% Step		
		21h00		21h00		

Organisation des circuits

- circuit semaine 1
- circuit semaine 2
- circuit semaine 3
- circuit semaine 4