

Retrouvez votre club Waf Maxéville sur fitness france

| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche</i> |
|---|---|---|--|--|---|---|
| <p>9h15 – 10h00 FAC</p> <p>10h00 – 10h30 Stretching</p> <p>12h30 – 13h30 Body Pump</p> <p>14h30 – 15h15 FAC</p> <p>17h30 – 18h15 Body Sculpt</p> <p>18h15 – 19h00 Aérobic</p> <p>19h00 – 19h45 FAC</p> <p>19h45 – 20h30 Cycling</p> | <p>9h15 - 10h15 Body Pump</p> <p>12h30 - 13h15 Duel de poids</p> <p>17h30 - 18h15 Cycling</p> <p>18h30 - 19h30 Body Pump</p> <p>19h30 - 20h00 Mini Trampoline</p> <p>20h00 – 20h15 Stretching</p> | <p>12h30 – 13h15 Cycling</p> <p>17h30 – 18h30 Body Pump</p> <p>18h30 – 19h15 POWERHOOP</p> <p>19h15 – 20h15 Zumba</p> | <p>9h15 - 10h00 POWERHOOP</p> <p>10h00 - 10h30 Stretching</p> <p>12h30 - 13h00 Zumba 13h00 – 13h30 POWERHOOP</p> <p>14h30 - 15h15 pilates</p> <p>17h30 - 18h00 Ecole de cycling</p> <p>18h15 - 18h45 Ecole de step</p> <p>18h45 - 19h30 Step intermédiaire</p> <p>19h30 - 20h15 Body Sculpt</p> | <p>9h15 – 10h00 Cycling</p> <p>12h30 – 13h15 Body Pump light</p> <p>17h30 – 18h15 FAC</p> <p>18h15 – 19h15 Body Pump</p> | <p>9h15 – 10h15 Body Pump</p> <p>10h15 – 11h00 Pilates</p> <p>11h00 – 11h45 Mini Trampoline</p> <p>14h15 – 15h00 Piloxing</p> <p>15h00 – 16h00 Zumba</p> | <p>10h30 – 11h30 Body Pump</p> |

BODY PUMP ****

Le meilleur cours au monde pour tonifier, mincir, galber. Que des mouvements simples et contrôlés sur des morceaux de musique choisis avec soins pour vous aider à atteindre vos objectifs. Des résultats vraiment étonnants en quelques semaines.

BODY PUMP light **

Cours de BODY PUMP allégé de 45 minutes.

FAC ** Cours pour les débutantes

Qui ne voudrait pas avoir des fesses, des cuisses et des jambes de rêve ?

BODY SCULT ** Cours pour les débutantes

Un travail complet de tous les groupes musculaires. Le bas du corps mais aussi le haut, tonifier la poitrine, muscler le dos.

ZUMBA ♥♥

Séchez l'entraînement, venez vous amuser, vous dépenser et vibrer sur de la musique latino ! Vous travaillerez efficacement au niveau cardio et musculaire sans même vous en rendre compte !

AEROBIC ♥♥

Amusez vous, bougez, transpirez. Pour développer ses capacités cardiovasculaire, pour éliminer le stress après une dure journée de travail.

CYCLING ♥♥♥

Sur un vélo spécial et des musiques entraînantes, jamais un cours ne sera plus efficace pour dépenser autant de calories.

L'école du cycling vous permettra de vous préparer à suivre ce cours.

STEP ♥♥

Chorégraphies réalisées sur une plateforme qui permet de travailler en endurance tout en s'amusant. Idéal pour galber vos cuisses et vos fesses !

Δ choisissez votre niveau de départ parmi **école du step, step intermédiaire**, puis progressez en passant au cours de niveau supérieur

POWER HOOP ♥♥ **

Le cerceau de remise en forme le plus avancé du monde. Cela va réveiller des souvenirs d'enfance. Cours complet avec une alternance de cardio, de musculaire et surtout le **hooping** pour la taille, les abdominaux, les fesses, les cuisses. Encore une nouveauté et exclusivité WAF. Tu vas t'amuser

PILOXING ♥♥ **

Sur des musiques entraînantes, venez vous défouler. Mélange de mouvement de boxe et de mouvements de pilates.

DUEL DE POIDS ♥♥ **

Spécialement conçu pour la perte de poids, ce cours complet est composé de 2 parties : un travail d'endurance à l'aide de chorégraphies simples et ludiques suivi de renforcement musculaire.

MINI TRAMPOLINE ♥♥♥ **

Cours hyper ludique à l'aide de mini trampolines Attention, vous risquez de vous renforcer musculairement, d'améliorer votre potentiel cardio vasculaire et respiratoire! no choc, no traumatisme, améliore la, proprioception, Venez "JUMPER" et vous amuser

PILATES *

Travail en douceur des muscles de la posture, renforcement, gainage, équilibre, étirements de toutes les chaînes musculaires.

STRETCHING *

Étirements de tous vos muscles tout en douceur. Indispensable pour conserver ses amplitudes articulaires et musculaires mais aussi pour se détendre et se sentir bien tout simplement.

*Le nombre de ♥ indique l'intensité du travail cardio
Le nombre de * l'intensité du travail musculaire.*

Lundi, mardi, mercredi, jeudi de 9h00 à 20h30
Vendredi de 9h00 à 14h00 et de 17h00 à 20h30
Samedi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Dimanche de 10h00 à 12h00

Lundi, mardi, mercredi, jeudi de 9h00 à 20h30
Vendredi de 9h00 à 14h00 et de 17h00 à 20h30
Samedi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Dimanche de 10h00 à 12h00