

été 2017



Planning

des
cours collectifs

Talence

33 rue Pacaris / 05 56 04 77 30

Ouverture en semaine : 9h00 - 21h00 & le samedi : 9h00 - 14h00

Léognan

12 rue Jules Guesde / 05 56 85 49 75

Ouverture en semaine : 9h00 - 20h30 & le samedi : 9h00 - 12h30

contact@tempofitness.fr

tempo
fitness



www.tempofitness.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30		Abdos-fessiers 9h30 - 10h00		
Shapefit 10h00 - 10h45	Pilates 10h30 - 11h30	Interfit 10h00 - 10h45	Bike 10h00 - 10h45	Fit Dance 10h00 - 10h45	Cross training 10h15 - 11h00
Hatha Yoga 11h00 - 12h00		Stretching 10h45 - 11h15	Hatha Yoga 11h00 - 12h00	Ashtanga Yoga 10h45 - 11h45	Bike 11h00 - 11h45

Du 3 juillet au 2 septembre 2017

Shapefit 12h30 - 13h15	Bike 12h30 - 13h15	Cross training 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	ZUMBA FITNESS 12h30 - 13h15	Fermeture à 12h30
Ceinture-abdo. 17h30 - 18h00	Abdos-fessiers 17h30 - 18h00	Shapefit 17h30 - 18h15		Ceinture-abdo. 17h45 - 18h15	
Bike 18h - 19h	Ashtanga Yoga 18h - 19h	Interfit 18h00 - 18h45	PILOXING 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h00 - 19h00	ZUMBA FITNESS 18h15 - 19h00
LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00	Fit Dance 18h45 - 19h30	Bike 19h00 - 19h45	Bike 19h - 19h45	Ashtanga Yoga 19h - 20h	Shapefit 19h00 - 19h45
	Pilates 19h30 - 20h15				Stretching 19h45 - 20h15

Du **lundi** au **jeudi** : 9h00 – 20h30

Vendredi : 9h00 – 21h00

Samedi : 9h00 – 12h30

Fermé le **dimanche**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ceinture abdo. 9h30 - 10h00		Pilates 9h30 - 10h30		LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	Cross training* 9h30 - 10h30
PILOXING 10h00 - 11h00	 Fit Trampo* 10h00 - 11h00	Abdos-fessiers 10h30 - 11h00	Shapefit 10h00 - 10h45	Pilates 10h30 - 11h30	Ceinture abdo. 10h30 - 11h00
Stretching 11h00 - 11h30	Stretching 11h00 - 11h30	Hatha Yoga 11h00 - 12h00	 ZUMBA FITNESS 10h45 - 11h30		Bike 11h00 - 11h45

Du 3 juillet au 2 septembre 2017

 ZUMBA FITNESS 12h30 - 13h15	Bike 12h30 - 13h15	Cross training* 12h15 - 13h00	Bike 12h30 - 13h15		
Shapefit 17h30 - 18h15	Cross training* 17h30 - 18h15	Ceinture abdo. 17h45 - 18h15		Shapefit 17h30 - 18h15	Fermeture à 14h00
Fit Dance 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15	Interfit 18h15 - 19h15	PILOXING 18h00 - 19h00	Bike 18h15 - 19h00	
Bike 19h15 - 20h00	Step 19h15 - 20h00	 ZUMBA FITNESS 19h15 - 20h00	 Fit Trampo* 19h00-20h00	Pilates 19h00 - 19h45	
		Ashtanga Yoga 20h00 - 21h00	Stretching 20h00 - 20h30		

* Cours limité, réservation à l'accueil

Du **lundi** au **vendredi** : 9h00 – 21h00

Samedi : 9h00 – 14h00

Fermé le **dimanche**



Mind & Body



Objectifs :

Renforcer vos muscles profonds, contrôler votre respiration, améliorer votre équilibre postural et votre souplesse.

Pilates

Cours zen qui associe des mouvements inspirés de Pilates, Yoga et Taï Chi.

Stretching

Cours d'étirements musculaires

Hatha Yoga

Forme de Yoga codifié en Inde, signifie «yoga d'effort», concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes, la discipline du souffle et la méditation.

Asthanga Yoga

Un terme sanskrit qui signifie «à 8 membres» : 5 restrictions ou réfrènements, des vertus, des postures, de la discipline du souffle, de l'abstraction des sens, de la concentration, de la méditation et de la contemplation méditative.

Pour votre sécurité et le respect des autres, soyez ponctuel(le) !

N'oubliez pas :



+



+



+



chaussures propres

bouteille d'eau

serviette

bonne humeur !

Renforcement musculaire



Objectifs :

Sculpter, renforcer et tonifier votre corps.

Shapefit

Tonifiez vos jambes, fessiers, triceps sans oublier votre dos et votre ceinture abdominale.

Ceinture abdo.

Simple et dynamique : 30 minutes pour renforcer et tonifier le centre de votre corps.

Abdos-fessiers

Des exercices simples pour sculpter votre sangle abdominale et les 3 muscles fessiers.

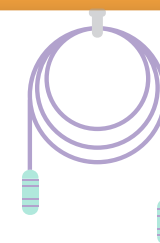
Cross-training

Brûlez vos calories et raffermissez votre corps.

LES MILLS BODYPUMP

Le BODYPUMP est un cours avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement

Cardiotraining



Objectifs :

Améliorer votre condition physique, libérer votre énergie.



Programme d'entraînement physique ludique combinant des éléments d'aérobic et de danse.



Cours ludique pour dépenser son énergie, en contrôlant sa ceinture abdominale et en tonifiant tout le corps.



Discipline alliant des mouvements de Pilates et des mouvements inspirés de boxe.

Fit Dance

Coordonnez vos mouvements sur une chorégraphie créative.

Bike

45min de vélo en musique. Améliorez votre force et votre endurance, brûlez vos calories et dépassez vos limites !

Step

Suivez des mouvements simples au dessus et autour d'une marche.

Interfit

Alternez des mouvements d'endurance et de musculation pour un travail complet

