

Planning

des
cours collectifs
2017-2018

Talence

33 rue Pacaris / 05 56 04 77 30

Ouverture en semaine : 9h00 - 21h00

Samedi : 9h00 - 17h30

tempo.fitness.leclub@orange.fr

Léognan

12 rue Jules Guesde / 05 56 85 49 75

Ouverture du lundi au jeudi : 9h00 - 20h30

Vendredi : 9h00 - 21h00

Samedi : 9h00 - 12h30

contact@tempofitness.fr



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Shapefit 9h30 - 10h15	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00	Ceinture-abdo. 9h30 - 10h00	Abdos-fessiers 10h00 - 10h30	Fit Dance 10h00 - 10h45	Cross training 10h00 - 10h45
Step 10h15 - 11h00	Pilates 11h00 - 12h00	Interfit 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 10h30 - 11h15	Stretching 10h45 - 11h15	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45
Hatha Yoga 11h00 - 12h00		Stretching 10h45 - 11h15	Hatha Yoga 11h00 - 12h00		
Shapefit 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	Cross training 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	ZUMBA FITNESS 12h30 - 13h15	
		Teen Age Club 15h00 - 15h45			Fermeture à 12h30
Ceinture-abdo. 17h30 - 18h00	Abdos-fessiers 17h30 - 18h00	Shapefit 17h30 - 18h15		Ceinture-abdo. 17h45 - 18h15	
LES MILLS RPM 18h00 - 18h45	Interfit 18h00 - 18h45	PILOXING 18h15 - 19h00	LES MILLS BODYPUMP 18h00 - 19h00	ZUMBA FITNESS 18h15 - 19h00	
Ashtanga Yoga 18h00 - 19h00	Fit Dance 18h45 - 19h30	LES MILLS RPM 19h15 - 20h00	Ashtanga Yoga 19h00 - 20h00	Shapefit 19h00 - 19h45	
LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00	Pilates 19h30 - 20h15		LES MILLS RPM 19h15 - 20h00	Pilates 19h45 - 20h30	

Du lundi au jeudi : 9h00 – 20h30

Le vendredi : 9h00 – 21h00

Samedi : 9h00 – 12h30

Fermé le dimanche

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ceinture abdo. 10h00 - 10h30	 Fit Trampo* 10h00 - 11h00	Pilates 10h00 - 11h00	Shapefit 10h00 - 10h45	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	Cross training 9h30 - 10h30
PILOXING 10h30 - 11h30	Stretching 11h00 - 11h30	Abdos-fessiers 11h00 - 11h30	 ZUMBA 10h45 - 11h30	Pilates 10h30 - 11h30	Ceinture abdo. 10h30 - 11h00
	Hatha Yoga 11h30 - 12h30				LES MILLS RPM 11h00 - 11h45
 ZUMBA 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	Shapefit 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	Ceinture-abdo. 12h30 - 13h00	
		Teen Age Club 15h00 - 15h45			
Ceinture abdo. 17h00 - 17h30	Cross training 17h00 - 17h45	Abdos-fessiers 17h00 - 17h30	Pilates 17h30 - 18h15	Shapefit 17h30 - 18h15	Fermeture à 17h30
Shapefit 17h30 - 18h15	LES MILLS BODYPUMP 17h45 - 18h45	Interfit 17h30 - 18h15	PILOXING 18h15 - 19h00	LES MILLS RPM 18h15 - 19h00	
 ZUMBA 18h30 - 19h30	 Fit Trampo* 19h00 - 20h00	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h00	LES MILLS RPM 19h00 - 19h45	LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15	
LES MILLS RPM 19h30 - 20h15	Ceinture abdo. 20h00 - 20h30	 ZUMBA 19h00 - 20h00	Stretching 20h00 - 20h30		
		Ashtanga Yoga 20h00 - 21h00			

* Cours limité, réservation à l'accueil

En semaine : 9h00 – 21h00

Samedi : 9h00 – 17h30

Fermé le dimanche

www.temprofitness.fr



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 Tai 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.

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.

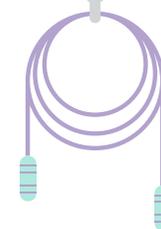
Cross-training

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.

ZUMBA FITNESS

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

Fit Trampo

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

PILOXING

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

Fit Dance

Coordonnez vos mouvements sur une chorégraphie créative.

LES MILLS RPM

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

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

N'oubliez pas :



+



+



+



chaussures propres

bouteille d'eau

serviette

bonne humeur !

