

# été 2018

tempo  
fitness



# Planning

des  
cours collectifs

## Talence

33 rue Pacaris / 05 56 04 77 30

Ouverture en semaine : 9h00 - 21h00 & le samedi : 9h00 - 12h30

## Léognan

12 rue Jules Guesde / 05 56 85 49 75

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

contact@tempofitness.fr



www.tempofitness.fr

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

**Shapefit**

10h00 - 10h45

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
10h00 - 11h00

**Interfit**

10h00 - 10h45

**Abdos-fessiers**

10h00 - 10h30

**Fit Dance**

10h00 - 10h45

**Cross training  
libre**

10h00 - 12h00

**Stretching**

10h45 - 11h15

**Pilates / Postural Ball**  
11h00 - 12h00

**Ceinture-abdo.**

10h45 - 11h15

**LES MILLS  
RPM**

10h30 - 11h15

**Stretching**

10h45 - 11h15

## Du 2 juillet au 9 septembre 2018

**Shapefit**

12h30 - 13h15

**LES MILLS  
RPM**

12h30 - 13h15

**Cross training**

12h30 - 13h15

**LES MILLS  
BODYPUMP**

12h30 - 13h15

**Abdos-fessiers**

12h30 - 13h15

**Fermeture à  
12h30**

**Ceinture-abdo.**

17h30 - 18h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
17h30 - 18h00

**Abdos-fessiers**

17h30 - 18h00

**LES MILLS  
RPM** \*

18h00 - 18h45

**Interfit**

18h00 - 18h45

**PILOXING**

18h15 - 19h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**

18h00 - 19h00

**ZUMBA  
FITNESS**

18h15 - 19h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**

19h00 - 20h00

**Fit Dance**

18h45 - 19h30

**LES MILLS  
RPM**

19h15 - 20h00

**LES MILLS  
RPM**

19h15 - 20h00

**Shapefit**

19h00 - 19h45

**Pilates**

19h30 - 20h15

**Pilates**

19h45 - 20h30

\* Cours limité,  
réservation à l'accueil

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

**Samedi** : 9h00 – 12h30

**Vendredi** : 9h00 – 21h00

Fermé le **dimanche**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Cross training* 9h30 - 10h30
Ceinture abdo. 10h00 - 10h30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 10h00 - 11h00	Pilates 10h00 - 11h00	Shapefit 10h00 - 10h45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 10h00 - 11h00	Ceinture abdo. 10h30 - 11h00
<b>PILOXING</b> 10h30 - 11h30	Ceinture abdo. 11h00 - 11h30	Abdos-fessiers 11h00 - 11h30	<b>ZUMBA</b> FITNESS 10h45 - 11h30	Pilates 11h00 - 12h00	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 11h00 - 11h45

## Du 2 juillet au 9 septembre 2018

	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 12h30 - 13h15	Shapefit 12h30 - 13h15	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 12h30 - 13h15		Fermeture à <b>12h30</b>
Shapefit 17h30 - 18h15	Cross training* 17h00 - 17h45	Interfit 17h30 - 18h15	Pilates 17h30 - 18h15	Shapefit 17h30 - 18h15	
<b>ZUMBA</b> FITNESS 18h15 - 19h00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 17h45 - 18h45	<b>ZUMBA</b> FITNESS 18h15 - 19h15	<b>PILOXING</b> 18h15 - 19h00	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 18h15 - 19h00	
Ceinture abdo. 19h00 - 19h30	 Fit Trampo* 19h00 - 20h00	Pilates / Postural Ball 19h30 - 20h15 	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 19h00 - 19h45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 19h15 - 20h15	
<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 19h30 - 20h15	Ceinture abdo. 20h00 - 20h30				

\* Cours limité,  
réservation à l'accueil

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

**Samedi** : 9h00 – 12h30

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

Ce «yoga d'effort» concerne l'éveil spirituel par les postures correctes, la discipline du souffle et la méditation.

### Asthanga Yoga

Basé sur des enchaînements ayant pour objectif de synchroniser souffle et mouvement. Les positions sont très dynamiques et s'enchaînent de manière rapide tout en travaillant la souplesse.



Le Postural Ball® est une méthode «sport santé» qui se pratique avec un gros ballon sans contraction musculaire volontaire et sans tensions articulaires.

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.

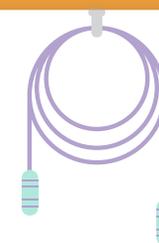
### Cross-training

Brûlez vos calories et raffermissez votre corps.

### LES MILLS BODYPUMP

Le BODYPUMP est un cours avec poids qui sculpe, 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'aérobie 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.



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

