contact@tempofitness.fr

5amedi: 9h00 - 12h30

004rs - 004e : ibanbnav

OEdos - 00de : ibuəl up ibnul ub ənutrəvuO 12 rue Jules Guesde / 05 56 85 49 75

Léognan

05A71 - 00A9 : ibamp2 00015 - 0006 : 9homes ne enutrevuO 33 rue Pacaris / 05 56 04 77 30

Polence





Lexique

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

Vinyasa Yoga

Yoga tonique et dynamique où les positions s'enchaînent de façon fluide dans un mouvement presque chorégraphié.



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



Un yoga très dynamique, plus orienté vers les bénéfices physiques comme la force et l'endurance, liant mouvements de fitness et de pilates, en musique!

Renforcement musculaire



Objectifs:

Sculpter, renforcer et tonifier votre corps.

Shapefit

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

Powerbarre

Exercices de musculation avec matériel pour dessiner votre silhouette.

Cross-training

Brûlez vos calories et raffermissez votre corps.

Ceinture-abdo.

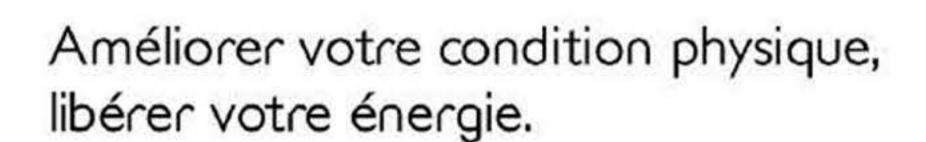
Simple et dynamique : 30 minutes pour renforcer et tonifier le centre de votre corps.

Abdos-fessiers

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

Cardiotraining

Objectifs:



L.LA.

Coordonnez vos mouvements sur une chorégraphie créative.

Step

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



Dynamique et ludique, ce cours de renommée internationale est un mélange de rythmes latinos et de mouvements faciles.

PILOXING

Nouveau! Le Piloxing est une discipline alliant des mouvements de Pilates (qui travaille les muscles profonds) et des mouvements inspirés de boxe.

Bike

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

Interfit

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

Fit boxe

Cours ludique et cardio associant des mouvements et techniques de boxe pieds points. Plaisir et puissante sont au rendez-vous.

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

N'oubliez pas:

chaussures propres

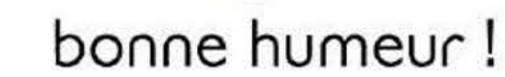












Planning Léognan

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Shapefit 9h30 - 10h15	BODYPUMP 9h30 - 10h30	Ceinture-abdo. 9h30 - 10h00	Abdos-fessiers 10h00 - 10h30	Postural Ball* 9h30 - 10h15	Cross-training* 9h30 - 10h15
Step 10h15 - 11h00	Postural Ball 10h30 - 11h30	Interfit 10h00 - 10h45	Pilates 10h30 - 11h15	Fit Dance 10h15 - 11h00	Cross-training* 10h15 - 11h00
Stretching 11h00 - 11h30		Stretching 10h45 - 11h15		Stretching 11h00 - 11h30	LESMILLS RPM 11h00 - 11h45
Shapefit 12h30 - 13h15	RPM 12h30 - 13h15	Cross-training* 12h30 - 13h15	BODYPUMP 12h30 - 13h15	Cross-training libre 12h30 - 13h15	Fermeture à 12h30

LESMILLS Ceinture-abdo. Step débutants Abdos-fessiers Abdos-fessiers BODYPUMP 17h30 - 18h00 17h30 - 18h00 17h30 - 18h00 17h45 - 18h15 17h30 - 18h00 LesMills ZVMBA LesMills PILOXING Interfit BODYPUMP RPM 18h00 - 18h45 18h15 - 19h00 18h00 - 19h00 18h00 - 18h45 LesMills Yoga Vinyasa Yoga Vinyasa Fit Dance Shapefit RPM 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 18h45 - 19h30 19h00 - 19h45 19h00 - 19h45 LesMills LesMills Pilates Pilates RPM BODYPUMP 19h45 - 20h30 19h30 - 20h15 19h15 - 20h00 19h15 - 20h00

* Cours limité, réservation à l'accueil

Du lundi au jeudi : 9h00 - 20h30 Samedi : 9h00 - 12h30 Vendedi : 9h00 - 21h Fermé le dimanche

Planning Talence

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Postural Ball 9h30 - 10h30	Shapefit 9h30 - 10h15			LESMILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	Cross-training* 9h30 - 10h30
Ceinture abdo. 10h30 - 11h00	学ZVMBA fitness 10h15 - 11h00	Pilates 10h00 - 11h00	学 Fit Trampo* 10h00 - 11h00	Pilates 1 10h30 - 11h30	Ceinture abdo. 10h30 - 11h00
PILOXING 11h00 - 11h45	Stretching 11h00 - 11h30	Abdos-fessiers 11h00 - 11h30	Stretching 11h00 - 11h30	Pilates 10h30 - 11h30	LESMILLS RPM 11h00 - 11h45
2VM BA 12h30 - 13h15	RPM 12h30 - 13h15	Cross-training* 12h30 - 13h15	LESMILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	Postural Ball 12h30 - 13h15	Fermeture à 17h30
Ceinture abdo. 17h00 - 17h30	Cross-training* 17h00 - 17h45				
Shapefit 17h30 - 18h15	LESMILLS BODYPUMP 17h45 - 18h45	Interfit 18h00 - 19h30	Pilates 17h30 - 18h15	Shapefit 17h30 - 18h15	Tous les cours de yoga sont réservés aux adhérents Tempo Zen.
2VMBA 18h15 - 19h00	Fit boxe* 19h00 - 19h45	20MBA 18h45 - 19h30	PILOXING 18h15 - 19h00	Yoga Warrior 18h30 - 19h30 LESMILLS RPM 18h15 - 19h	*Cours limité, réservation à l'accueil.
LESMILLS RPM 19h00 - 19h45	学 Fit Trampo* 19h00 - 19h45	RPM 19h30 - 20h15 Yoga Warrior 19h30 - 20h30	Postural Ball 19h00 - 19h45	LESMILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15	
Step 19h45 - 20h30	Stretching 19h45 - 20h15		The MIX/Zumba 19h45 - 20h30		

Du lundi au vendredi: 9h00 - 21h00

Samedi: 9h00 - 17h30 Fermé le dimanche