



# COURS ACCESSIBLES À TOUS

**ABDOS - FESSIERS** : Renforcement musculaire ciblé

**BODY SCULPT** : Cours accessoirisé. Travail complet de la silhouette excepté les Abdos-Fessiers

**FATAL** [Fesses, Abdos, Taille, Adducteurs, Lombaires] : Renforcement musculaire ciblé

**STRETCHING** : Etirements, Assouplissements et Relaxation

**BODY BALANCE** : Cours mixant Yoga, Taï-chi, Pilates et Relaxation

**POWER LOFTING** : Cours complet de renforcement musculaire avec barre lestée et/ou haltères

**ZUMBA** : Joyeux cocktail de plusieurs danses : Samba, Merengue, Flamenco, etc

# COURS NÉCESSITANT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

**BODY PUMP** : Renforcement musculaire avec barre lestée

**GYM CARDIO** : Cours tonique et ludique travaillant le cœur

**BODY STEP** : Alternance cardio et renforcement musculaire avec step

**HIIT SERIES** : Entraînements fractionnés sous HAUTE INTENSITÉ, avec :

- **HIIT CLASS** : Cours au poids de corps mixant la pliométrie, le cardio et le core training
- **HIIT POWER** : Cours « sous pression » avec barre chargée
- **HIIT CIRCUIT** : Circuit de cross training en duo avec matériel
- **HIIT FIGHT** : Cours mixant cardio et sports de combat

## RAPPEL :

Au-delà de 5 minutes, l'échauffement étant fini, l'accès au cours est **impossible** afin de vous éviter toute blessure

**LOFTING**  
SALLE DE SPORT **CONCEPT**

**FERMETURES** : 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai, 15 août, 25 décembre, les dimanches entre le 15 juillet et le 15 août. Les autres jours fériés sont **ouverts** de 9h30 à 17h

**DANS VOTRE SAC DE SPORT** : tenue de sport, **baskets réservées à la salle** et serviette **obligatoire**. Bouteille d'eau et cadenas pour les vestiaires à libérer en partant !

105 bis rue du point du jour 92100 Boulogne | 01.46.20.51.51 | [www.lofting-boulogne.com](http://www.lofting-boulogne.com)