



































Planning des cours


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 - 10h45  YOGA	9h30 - 10h30  POWER PUMP	9h30 - 10h30  BIKING	9h30 - 10h30  CARDIO DANCE	9h30 - 10h30  BODY SCULPT	9h15 - 10h00  POWER PUMP	10h15 - 11h00  TAILLE ABDOS FESSIERS
10h45 - 11h45  BODY SCULPT	10h30 - 11h30  BODY SCULPT	10h30 - 11h30  STRETCHING	10h30 - 11h30  BALANCE FORME	10h30 - 11h15  PILATES	10h00 - 10h45  BIKING	11h00 - 12h00  CARDIO TRAINING
11h45 - 12h15  STRETCHING				11h15 - 11h45  STRETCHING	10h45 - 11h45  PILATES	12h00 - 12h30  STRETCHING
12h15 - 13h00  BODY SCULPT			12h15 - 13h00  CUISSES ABDOS FESSIERS	12h15 - 13h00  BODY SCULPT		
		18h00 - 18h30  ABDOS FESSIERS				
18h30 - 19h30  POWER PUMP	18h30 - 19h30  BALANCE FORME	18h30 - 19h30  BODY SCULPT	18h30 - 19h30  BIKING	18h30 - 19h30  BODY SCULPT		
19h30 - 20h30  BIKING	19h30 - 20h30  CARDIO COMBAT	19h30 - 20h30  ZUMBA	19h30 - 20h30  POWER PUMP	19h30 - 20h30  ZUMBA		
			20h30 - 21h00  BALANCE FORME			





101 Route de Croissy
78230 LE PECQ
contact@hlsfitnessclub.com
01.75.26.25.01




 **POWER PUMP** Cours avec des poids qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps rapidement


 **BIKING** Cours de vélo en salle très cardio.


 **BALANCE FORME** Cours inspiré du Yoga. Vous vous assouplirez grâce à des mouvements simple du Yoga qui englobent les éléments du Tai Chi et Pilates.

 **CARDIO COMBAT** Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser.

 **CUISSES ABDOS FESSIERS** Renforce, tonifie et sculpte la ceinture abdominale et cuisses


 **BODY SCULPT** Ce cours est idéal pour sculpter l'ensemble de votre corps à l'aide de petit matériel (élastiques, poids...)


 **ZUMBA** Cours dansé sur de la musique latino, accessible à tous.

 **YOGA** Techniques utilisant des postures physiques et des pratiques respiratoires et de méditation.

 **STRETCHING** Souplesse, relaxation et détente pour une bonne récupération physique.

 **CARDIO DANCE** Cours de danse ludique et incroyablement addictif.

 **PILATES** Méthode douce visant à renforcer les muscles profonds liés à la posture (abdos profonds et intervertébraux)

 **CARDIO TRAINING** Consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres avec pas ou très peu de temps de récupération.