





Type de cours	Cours	Description	Format	Intensité sur 5	Conseil Esprit Club
Renforcement musculaire	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Renforcement généralisé à l'aide d'une barre chargée avec des poids	45 minutes	4	Idéal pour affiner votre silhouette
	<b>CAF (Cuisses -Abdos- Fessiers)</b>	Renforcement ciblé sur 3 parties du corps avec un travail de fond sur chaque groupement musculaire	30 et 45 minutes	3	Idéal pour tonifier et rafermir le bas du corps
	<b>Abdos-fessiers</b>	Renforcement ciblé sur 2 parties du corps avec un travail de fond sur chaque groupement musculaire	30 et 45 minutes	3	Permet de combattre la cellulite
	<b>Abdos X'trem</b>	Renforcement de la ceinture abdominale	15 minutes	4	Pour retrouver un ventre plat
	<b>High Body Sculpt (HBS)</b>	Renforcement qui cible uniquement la partie supérieure du corps (dos, bras, abdos, épaules)	30 minutes	2	Idéal pour tonifier et rafermir le haut du corps
	<b>Low Body Sculpt (LBS)</b>	Renforcement qui cible uniquement la partie inférieure du corps (quadriceps, ischio-jambiers, mollets)	30 minutes	2	Idéal pour tonifier et rafermir le bas du corps
Cardio Training	<b>Zumba ®</b>	Cours à vocation dansante sur des rythmes latinos et orientales	45 minutes	3	Parfait pour se détendre sur des rythmes exotiques
	 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	Cours à vocation très cardio permettant de brûler vos calories superflues	45 minutes	5	Idéal pour la perte de poids
	<b>Fit Step</b>	Cours chorégraphiés de descente et montée sur une marche (step)	45 minutes	3	Le basic du fitness pour des résultats rapides
	<b>Low Impact Aerobic (LIA)</b>	Cours chorégraphiés assimilés à la danse	45 minutes	3	Parfait compromis entre la danse et le fitness
	 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Cours cardio très poussé mêlant ainsi des mouvements de boxe sans contact	45 minutes	5	Parfait pour évacuer le stress quotidien
	 <b>LES MILLS RPM</b>	Cours de vélo à haute intensité cardio vasculaire	30, 45 minutes et 1	5	Le meilleur cours pour tester votre résistance à l'effort
	<b>Circuit training</b>	Cours mettant en avant plusieurs exercices divers et variés favorisant l'amincissement	45 minutes	3	Le meilleur compromis pour atteindre vos objectifs
Stretching	<b>Stretching</b>	Etirement de fin d'entraînement ou d'assouplissement	30 minutes	1	Le moment idéal pour se détendre