

T.B.C. (Total Body Conditioning): accessible à tous, alliant renforcement musculaire et cardio-vasculaire

STEP : tout en utilisant une plate forme, venez travailler votre endurance et perdre du poids (cours avancés et débutants).

FAT BURNER ou **STEP BURNER** : venez brûler un maximum de calories, tout en tonifiant votre corps.



: un cocktail fitness explosif de mouvements de boxe/aérobic/arts martiaux, qui vous permettra de tonifier et de brûler 500 à 800 calories. Défolement assuré, tout en vous amusant.



: vous allez brûler des calories, améliorer votre condition physique et apprendre à danser.



moyen idéal pour sculpter, tonifier votre corps et brûler vos graisses en même temps.

FESSES – ABDOS - CUISSES : tonification musculaire axée sur les muscles fessiers, les abdominaux et les cuisses.

TAILLE - ABDOS - FESSIERS : tonification musculaire adaptée aux abdominaux, fessiers et à la taille.

BODYSCULPT : tonification musculaire du haut et du bas du corps.



NOUVEAU PLANNING

HORAIRES D'OUVERTURE

Fitnessium Centre thermal et touristique
57360 Amnéville les Thermes
Tél. : 03 87 72 10 00
www.fitnessium.fr

Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi 09h-21h
Mercredi 14h-21h
Samedi 10h-16h
Dimanche 9h30-12h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	BODY SCULPT EMMANUELLE	 EMMANUELLE		TAILLE ABDOS FESSIERS AUDREY		TAILLE ABDOS FESSIERS AUDREY OU EMMANUELLE	 AUDREY OU EMMANUELLE
12H30	T.B.C. MICKAEL	TAILLE ABDOS FESSIERS AUDREY		 AUDREY	FESSES ABDOS CUISSES AUDREY		
17H30	FESSES ABDOS CUISSES AUDREY		STEP DEBUTANT MICKAEL		T.B.C. MICKAEL		
18H15	 AUDREY	STEP AUDREY	 AUDREY	STEP BURNER MICKAEL	 EMMANUELLE		
19H00	STEP EMMANUELLE	FAT BURNER EMMANUELLE	 AUDREY	 EMMANUELLE			
19H45	 EMMANUELLE	TAILLE ABDOS FESSIERS EMMANUELLE	FESSES ABDOS CUISSES EMMANUELLE	BODY SCULPT EMMANUELLE			

LES COURS NE SERONT ASSURES QU'À PARTIR DE 3 PERSONNES

ATTENTION : le cours de Taille-Abdos-Fessiers du samedi matin débute à 10h30