

Club fitness 350m²

Planning cours 2024 collectifs

PLACE DES TAPIS CROIX ROUSSE



35 cours,
· de 500 places
par semaine



COUR CARDIO

Bons pour le coeur et les poumons, les cours cardio améliorent la capacité respiratoire et les battements du coeur.

Body Training
Cross Training
Zumba



COURS RENFORCEMENT

Le renforcement musculaire stimule le métabolisme et transforme la masse maigre en muscle.

Bodysculpt
Abdos/Fessiers
Renforcement musculaire



COURS MÉTHODE DOUCE

Travaillez les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans jamais les brusquer.

Yoga
Pilates
Stretching



Abonnement
Mensuel
49€/mois

sans
engagement

frais
d'inscription
30€

accès
à tous les types
de cours

7jrs/7
de 6h à 23h
en illimité

35 cours
collectifs par
semaine

9 types de cours
collectifs pour
tous les styles

1 et 3 rue de la Terrasse
Place des tapis - 69004 Lyon
Tél. 09 61 60 69 53
essentiefitness69004@gmail.com
essentiefitness.fr



PLANNING 2024

cours collectifs

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 9h10 - 9h55 Renforcement Musculaire | 9h15 - 10h30 Yoga | 9h - 9h45 Stretching | 9h - 10h15 Yoga | 9h - 9h45 Renforcement Musculaire | 11h00 - 12h15 Yoga |
| 10h - 10h45 Pilates | 10h45 - 11h30 Pilates | 10h - 10h45 Body Training | 12h00 - 12h45 Pilates | 10h - 10h45 Body Sculpt | |
| 12h15 - 13h Renforcement Musculaire | 12h - 12h45 Renforcement Musculaire | 12h - 12h45 Renforcement Musculaire | 12h50 - 13h35 Cross Training | 12h - 12h45 Cross Training | |
| 13h - 13h45 Stretching | 12h50 - 13h20 Abdos - Fessiers | 13h - 13h45 Stretching | 18h - 18h45 Renforcement Musculaire | 12h50 - 13h20 Abdos - Fessiers | |
| 18h - 18h45 Cross Training | 18h00 - 18h45 Pilates | 18h30 - 19h Abdos - Fessiers | 18h50 - 19h35 Body Sculpt | 13h30 - 14h15 Pilates | |
| 18h50 - 19h35 Body Sculpt | 18h50 - 19h35 Renforcement Musculaire | 19h05 - 19h50 Pilates | 20h - 21h Zumba | 18h - 19h15 Yoga | |
| 19h40 - 20h10 Stretching | | 20h - 21h Yoga | | | |
| 20h30 - 21h15 Zumba | | | | | |



ESSENTIEL
FITNESS