

LEADER FITNESS CLUB

La forme passion

272, Route de Grenoble
06200 NICE
Tél. : 04 93 72 03 81
Fax : 04 93 21 91 70

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi de 8h30 à 21h
Samedi de 8h45 à 18h00
Dimanche de 8h30 à 12h30

P
L
A
N
N
I
N
G

D
E
S

C
O
U
R
S

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45 - 10h30 C.Physique	9h15 - 10h00 Body-Balance	9h30 - 10h30 Body-Pump	9h30 - 10h00 Abdos-Fessiers	9h30 - 10h15 Body-Sculpt	9h30 - 10h15 Body-Sculpt	De 8h30 - 12h30 Muscultation et Cardio-Training
10h30 - 11h00 Abdos-Fessiers	10h00 - 10h45 Step (1)	10h30 - 11h30 Yoga	10h00 - 10h45 Body-Combat	10h15 - 11h00 Pilates	10h15 - 11h15 Body-Balance (1 semaine sur 2) Stretch	
11h00 - 11h30 Spinning	10h45 - 11h15 Abdos-Fessiers		10h45 - 11h15 Spinning			
12h30 - 13h30 Body-Pump	12h30 - 13h15 Step (2)	12h30 - 13h30 Body-Combat	12h30 - 13h15 Step (1)	12h30 - 13h30 Body-Balance	12h30 - 13h30 Body-Pump	
	Spinning 12h30 - 13h15		13h15 - 13h45 Abdos-Fessiers	Spinning 12h30 - 13h30		
	13h15 - 13h45 Abdos-Fessiers					
15h00 - 15h45 Body-Pump					15h00 - 16h00 Fit'n'Dance	
15h45 - 16h00 Abdos					16h15 - 17h00 Spinning	
					17h00 - 17h45 Body-Balance	
17h15 - 17h45 Abdos-Fessiers	17h15 - 18h00 Boot Camp	17h15 - 17h45 Spinning	17h15 - 18h00 Body-Balance	17h15 - 18h00 Pilates		(1) Débutant (int) Intermédiaires (2) Confirmés
17h45 - 18h45 Body-Pump	18h00 - 18h15 Abdos	17h45 - 18h15 Abdos-Fessiers	18h00 - 18h45 Step (1)	18h00 - 18h15 Abdos		
18h45 - 19h30 Step (2)	18h15 - 19h00 Body-Combat	18h15 - 19h00 L.I.A. (int)	18h45 - 19h30 Body-Sculpt	18h15 - 19h15 Body-Pump		
Spinning 19h00 - 19h45	19h00 - 19h45 Body-Sculpt	19h00 - 20h00 Body-Pump	19h30 - 20h15 Body-Combat	19h15 - 20h15 Zumba Fitness		
19h30 - 20h30 Zumba Fitness	19h45 - 20h30 Stretch	20h00 - 21h00 Hip-Hop	20h15 - 20h45 Abdos-Fessiers	Spinning 19h15 - 20h00		Du 5 septembre 2011 au 31 juillet 2012
				20h15 - 20h45 Abdos-Fessiers		

CONTENU DES COURS

ZUMBA : 60 mn. Danse qui mélange mouvements d'aerobic et pas de base empruntés au mambo, salsa et au reggaeton transformant la salle de gym en antichambre de boîte de nuit.

Fit'n Dance : 60 mn. Quant Fitness et danse ne font qu'un.

HIP-HOP : 60 mn. Il se caractérise par sa musique Funky et par un travail fréquent sur les contretemps. C'est un dérivé du low-impact, plus chorégraphié, plus dansé.

STEP : 45 mn. Le step est une marche sur laquelle on monte et on descend de face et de côté . C'est un travail de type endurance qui sollicite les muscles des fessiers, des cuisses.

L-I-A : 45 mn Combinaisons de mouvements sans pas sautés.



BODY-COMBAT : 45,60mn, est la liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux, inspiré du karaté, de la boxe, du Tai Chi ...

SPINNING : 30,45,60mn.Endurance à vélo, dirigé par un professeur. Le meilleur concept pour perdre du poids.

BOOT-CAMP: 45,60 mn. Inspiré de l'entraînement de l'armée américaine, il favorise la perte de poids et le gout du challenge. Travail Cardio vasculaire et de renfort musculaire pour les femmes comme pour les hommes.



BODY PUMP : 60 mn. C'est un entraînement musculaire de tout le corps en résistance. Des mouvements faciles, respectant l'action principale de chaque muscle, réalisés avec des barres ultra légères, des charges moyennes adaptées et des steps comme support.

PILATES : 45 mn. Basé sur la respiration et les postures corporelles, corrige et améliore la posture en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos. Développe la souplesse, élimine le stress.....

BODY-SCULPT : 45 mn. C'est un travail de renforcement musculaire avec des haltères, des élastiques, dans un rythme plus soutenu que la culture physique.

CULTURE PHYSIQUE : 45 mn. C'est la gymnastique traditionnelle qui a pour objectifs la prise de conscience de son corps et le renforcement musculaire. Elle rappelle les bases essentielles : placement du dos, du bassin, bonne exécution des mouvements, accompagné d'une bonne respiration.

ABDOS - FESSIERS : 30 mn. Renforcement de la sangle abdominale et des muscles fessiers.

STRETCHING ou STRETCH BARRE : 45 mn. La souplesse fait partie des qualités physiques comme la force, la vitesse, etc. Nous sommes contractés de nature, car la contraction est la réaction instinctive du corps en situation de stress. L'étirement est naturel et instinctif et procure le bien-être en même temps qu'il défatigue.



BODY-BALANCE : 45,60mn. C'est une combinaison de Yoga, Taï Chi et Pilates en un seul et même cours basé sur des techniques de renforcement musculaire et d'étirement.

YOGA : 60 mn (Hatha- Yoga)

Danse..... **Cardio**..... Renfort musculaire..... **Gym Douce**