

## Les cours collectifs au Club Vert Moulins

**Club  
Vert**  
VOTRE CENTRE BIEN-ÊTRE



Essayez et laissez-vous surprendre par l'ambiance et l'efficacité de nos cours collectifs de remise en forme à Moulins !



**VOTRE CENTRE BIEN-ÊTRE**

**1 abonnement,  
3 Club Vert !  
Nevers, Vichy  
& Moulins**

## PLANNING COURS COLLECTIFS MOULINS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	10h15-11h00 <b>GYM DOUCE</b>	10h15-10h45 <b>CXWORX™</b>		10h15-11h00 <b>BODYBALANCE™</b>	10h15-11h00 <b>BODYPUMP™</b>	10h15-11h00 <b>CAF</b>
MIDI	12h30-13h15 <b>BODYPUMP™</b>	12h30-13h15 <b>BODYBALANCE™</b>	12h30-13h15 <b>BIKE</b>	12h30-13h15 <b>SH'BAM™</b>	12h30-13h15 <b>CAF</b>	11h00-11h45 <b>BIKE</b>
			14h30-15h30 <b>SAMBA KIDS</b>			
SOIRÉE	17h30-18h15 <b>BIKE</b>	17h30-18h15 <b>BODYPUMP™</b>	15h30-16h30 <b>FULL SAMBA</b>	17h30-18h15 <b>ZUMBA FITNESS</b>	17h30-18h00 <b>ABDOS FLASH</b>	
	18h15-19h00 <b>BODYBALANCE™</b>	18h15-19h00 <b>SH'BAM™</b>	17h30-18h15 <b>CAF</b>	18h15-18h45 <b>CXWORX™</b>	18h00-18h45 <b>Bokwa FITNESS</b>	
	19h00-19h30 <b>CXWORX™</b>	19h00-19h45 <b>STEP</b>	18h15-19h15 <b>BODYPUMP™</b>	18h45-19h30 <b>BODYPUMP™</b>	18h45-19h30 <b>SH'BAM™</b>	
	19h30-20h30 <b>ZUMBA FITNESS</b>	19h45-20h30 <b>CAF</b>	19h15-20h00 <b>ATTACK</b>	19h30-20h30 <b>BIKE</b>	19h30-20h00 <b>BODYBALANCE™</b>	

www.clubvert.fr

Planning non contractuel susceptible de modifications - Ne pas jeter sur la voie publique - N°SIRET : 800 113 037



**Accès dans plus de  
300 clubs en France  
avec EuroFitness !**

## Nos cours fitness Les Mills à Moulins :



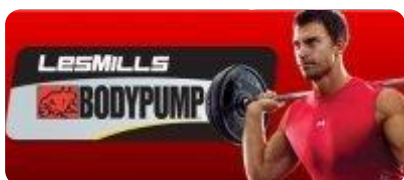
### **Body Balance : pour retrouver l'équilibre !**

Si vous aimez le yoga, le pilates ou le Tai Chi, ce cours est pour vous ! Idéal pour retrouver la souplesse de vos articulations et de vos mouvements, pour recentrer votre esprit.



### **Body Attack : votre nouveau défi !**

Retrouvez la forme en profitant d'une ambiance unique. Idéal pour renforcer l'endurance et la forme.



### **Body Pump : un incontournable !**

Vos muscles ne se formeront pas tout seul ! Grâce au BODYPUMP™ et à sa formule THE REP EFFECT™ (effet de répétition), votre corps tout entier se renforce et se tonifie.



### **CX Worx : no limit !**

CXWORX™ renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures.



### **SH'BAM : éclatez vous !**

Grâce à des mouvements simples mais terriblement tendance, SH'BAM™ est le programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui, même si danser n'est pas naturel pour lui.

## Nos cours fitness « Freestyle » à Moulins :



### **Zumba Fitness : fête de la gym !**

Du fitness sur des rythmes chauds ! Dansez, bougez, transpirez dans une ambiance festive et conviviale.



### **Bike : le tueur de calories !**

Le Bike est un programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre...



### **Step : gardez le rythme !**

Améliorez vos performances avec cet ensemble de mouvements répétés qui font travailler différents groupes musculaires.



### **Bokwa**

Cours cardio et ludique, où l'on dessine des chiffres et des lettres au sol tout en exécutant des mouvements chorégraphiés !



### **SAMBA KIDS**

Cours chorégraphiés (Sh'Bam, Samba, raggaeton...) pour les 8/11 ans.



### **FULL SAMBA**

Mélange de danses fun (Sh'Bam, Samba, raggaeton...) pour les 12/15 ans.



## **CAF**

Cours de renforcement musculaire ciblé ceinture abdominale et bas du corps.



## **Abdos flash**

Cours de tonification spécifique ceinture abdominale. Venez renforcer votre centre du corps !



## **Gym douce**

Réveil musculaire et articulaire sur l'ensemble du corps alliant souplesse et tonification