



LSC FIT N'FORME

Du jeudi 1er au vendredi 30 juillet 2021

Secrétariat : 01 47 15 76 27

fitness@levallois-sporting-club.fr

LUNDI			
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASSE A-DELAUNE	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HEBERT	PAILLOU	MARYSE HILSZ
MATIN			
10h30-11h15 RÉVEIL MUSCULAIRE 			
11h15-12h15 PILATES 			
MIDI			
12h30-13h15 HIIT 	12h30-13h15 BODY PUMP 		12h30-13h30 YOGA
13h15-13h45 STRETCHING 	13h15-13h45 ABS GAINAGE* 		
SOIR			
18h30-19h15 BODY SCULPT 	18h30-19h BOXE & ROPE 	18h30-19h ANIMAL MOVE 	18h30-19h30 ZUMBA
19h15-20h C. TRAINING** 	19h-20h FIT BOXING 	19h-20h CROSS TRAINING 	

MARDI		
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HEBERT	MARYSE HILSZ
MATIN		
10h30-11h15 GYM DOUCE 		
11h15-12h15 STRETCHING 		
MIDI		
12h30-13h15 PILATES 	12h30-13h15 BODY ATTACK 	12h45-13h C. RUNNING***
13h15-13h45 BODY SCULPT 	13h15-13h45 CAF 	
SOIR		
18h30-19h30 YOGA 	18h30-19h MOBILITY 	18h30-20h CULTURE PHYSIQUE
	19h-20h STEP DEBUTANT 	18h30-19h30 BOOTCAMP

MERCREDI		
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HEBERT	MARYSE HILSZ
MATIN		
10h30-11h15 BODY SCULPT 	10h30-11h30 BODY COMBAT 	10h30-11h30 PILATES
11h15-12h15 STRETCHING 	11h30-12h15 CAF 	
MIDI		
12h30-13h15 TRX 	12h30-13h15 GRIT 	
13h15-13h45 B. BALANCE 	13h15-13h45 STRETCHING 	
SOIR		
18h30-19h30 CAF bande élastique 	18h15-19h C. TRAINING 	18h30-19h30 STRONG BY ZUMBA
	19h-20h BODY PUMP 	

JEUDI			
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASSE A-DELAUNE	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HEBERT	PAILLOU	MARYSE HILSZ
MATIN			
10h30-11h15 RÉVEIL MUSCULAIRE 			
11h15-12h15 YOGA 			
MIDI			
12h30-13h15 HIIT 	12h30-13h15 BODY PUMP 		12h30-13h30 YOGA
13h15-13h45 STRETCHING 	13h15-13h45 ABS GAINAGE* 		
SOIR			
18h30-19h15 BODY SCULPT 	18h30-19h BOXE & ROPE 	18h30-19h ANIMAL MOVE 	18h30-19h30 ZUMBA
19h15-20h C. TRAINING** 	19h-20h FIT BOXING 	19h-20h CROSS TRAINING 	18h30-20h CULTURE PHYSIQUE

VENDREDI		
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HEBERT	MARYSE HILSZ
MATIN		
10h30-11h15 GYM DOUCE 		
11h15-12h15 STRETCHING 		
MIDI		
12h30-13h15 PILATES 	12h30-13h15 BODY ATTACK 	12h45-13h C. RUNNING***
13h15-13h45 BODY SCULPT 	13h15-13h45 CAF 	
SOIR		
18h30-19h30 YOGA 	18h30-19h MOBILITY 	18h30-19h30 BOOTCAMP
	19h-20h STEP INTER 	

DESCRIPTIF DES NOUVEAUX COURS

Abdo-Gainage: renforcez intensément votre sangle abdominale durant 30 mn !

Boot Camp : entraînement ludique permettant de développer les performances physiques et l'endurance cardio vasculaire. Inspiré des entraînements militaires, il permet également de favoriser la cohésion d'équipe. Relevez-vous le défi ?!

Boxe & Rope: alliance de la corde à sauter et des mouvements de boxe.

Découvrez le running en groupe grâce à notre cours de **Circuit Running**. Votre coach vous propose un parcours autour des endroits clés de la ville allant jusqu'à l'île de la Jatte. A vos baskets !

Fit Boxing: initiation à la boxe permettant de découvrir les techniques du "noble art", la boxe anglaise.

Strong By Zumba est un cours de fitness de haute-intensité qui associe des exercices de renforcement musculaire et des activités cardio en rythme !

Chers parents, chaque mercredi vous avez l'opportunité d'inviter votre/vos ado(s) à suivre ensemble vos cours préférés.

LÉGENDE

	PUBLIC SENIOR
	TOUS PUBLICS
	JOURNÉE PARENTS / ADOS dès 14 ans

	INTENSITÉ MODÉRÉE
	HAUTE INTENSITÉ
	TRES HAUTE INTENSITÉ

*	ABDO - GAINAGE
**	CIRCUIT TRAINING
***	CIRCUIT RUNNING

LSC FIT N'FORME



Du lundi 16 au vendredi 27 août 2021

Secrétariat PDS Gabriel-Péri - 19 bis rue Gabriel-Péri - 01 47 15 76 27- fitness@levallois-sporting-club.fr

La section fermera ses portes du 1er au 15 août inclus.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PDS M-CERDAN	PDS M-CERDAN	PDS M-CERDAN	PDS M-CERDAN	PDS M-CERDAN
HEBERT	HEBERT	HEBERT	HEBERT	HEBERT
MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
10h30-11h30 BODY SCULPT 		10h30-11h15 CAF 	10h30-11h30 BODY SCULPT 	
11h30-12h15 PILATES 	11h-12h YOGA 	11h15-12h15 PILATES 	11h30-12h15 PILATES 	11h-12h YOGA
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
12h30-13h30 BODY PUMP 	12h15-13h GRIT 	12h30-13h30 CIRCUIT TRAINING 	12h30-13h30 BODY PUMP 	12h15-13h BODY SCULPT
13h30-14h ABDO GAINAGE 	13h-13h30 STRETCHING 	13h30-14h YOGA 	13h30-14h ABDO GAINAGE 	13h-13h30 STRETCHING
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
18h30-19h30 BODY ATTACK 	18h30-19h30 FIT BOXING 	18h30-19h30 ZUMBA 	18h30-19h30 BODY ATTACK 	18h30-19h30 FIT BOXING

LÉGENDE

	PUBLIC SENIOR		INTENSITÉ MODÉRÉE
	TOUS PUBLICS		HAUTE INTENSITÉ
	JOURNÉE PARENTS / ADOS dès 14 ans		TRES HAUTE INTENSITÉ

Belles vacances sportives à toutes et à tous !