

Du 9 septembre au 22 décembre

PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2024

SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM
6H	06H15 - 07H00 YOGA		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 100% ABDOS		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 07H00 PILATES		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 YOGA		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 PILATES		06H15 - 07H00 BIKING
7H	07H15 - 08H00 CUISSSE - FESSIERS		07H15 - 08H00 BIKING	07H00 - 07H45 BODY SCULT		07H15 - 07H45 BIKING	07H15 - 07H45 CUISSSE - FESSIERS		07H15 - 08H00 BIKING	07H00 - 07H45 BODY SCULT		07H15 - 08H00 BIKING	07H00 - 07H45 YOGA		07H15 - 07H45 BIKING
8H	08H15 - 08H45 DANSES LATINA		08H15 - 08H45 BIKING	08H00 - 08H45 BODY SCULT		08H00 - 08H45 BIKING	08H00 - 08H45 BODY SCULT		08H15 - 08H45 BIKING	08H00 - 08H45 HIIT		08H15 - 09H00 BIKING	07H45 - 08H30 BODY SCULT		08H00 - 08H45 BIKING
9H	09H00 - 09H30 PILATE		09H00 - 09H30 BIKING	09H00 - 09H30 100% ABDOS		09H00 - 09H45 BIKING	09H00 - 09H15 100% ABDOS		09H00 - 09H30 BIKING	09H45 - 10H15 CUISSSE - FESSIERS		09H30 - 10H00 SPEED	09H00 - 10H00 YOGA		09H00 - 09H30 BIKING
10H	10H00 - 10H45 HIIT		10H00 - 10H45 BIKING	09H30 - 10H15 C.A.F	09H30 - 10H30 CROSS TRAINING	10H00 - 10H45 BIKING	09H30 - 10H15 PILATES		09H30 - 10H15 BIKING	10H00 - 10H45 C.A.F		10H15 - 11H00 BIKING	10H00 - 10H30 100% ABDOS	10H30 - 11H30 CROSS TRAINING	09H00 - 09H30 BIKING
11H	10H45 - 11H30 BODY SCULT	10H45 - 11H45 CROSS TRAINING	10H45 - 11H30 BIKING	10H30 - 11H00 100% ABDOS		11H00 - 11H30 BIKING	10H15 - 10H45 100% DOS		10H45 - 11H15 BIKING			11H15 - 12H00 BIKING	10H45 - 11H30 DANSES LATINA		10H45 - 11H30 BIKING
12H	11H45 - 12H15 YOGA		11H45 - 12H30 BIKING	11H00 - 11H30 100% ABDOS		11H45 - 12H15 BIKING	11H15 - 12H00 YOGA		11H15 - 12H00 BIKING	11H15 - 12H00 HIIT		11H15 - 12H00 BIKING	11H45 - 12H30 HIIT		11H45 - 12H30 BIKING
13H	12H30 - 13H15 PILATES		12H45 - 13H30 BIKING	11H45 - 12H30 BODY SCULT	12H15 - 13H15 SPORT SANTÉ	12H30 - 13H00 SPEED	12H30 - 13H15 100% RENFO		12H15 - 13H00 BIKING	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING		12H15 - 13H00 BIKING	12H45 - 13H30 CUISSSE - FESSIERS		12H30 - 13H15 BIKING
14H	13H30 - 14H15 DANSES LATINA		13H45 - 14H15 BIKING	12H45 - 13H30 C.A.F		13H30 - 14H15 BIKING	13H15 - 13H45 PILATES		13H15 - 13H45 BIKING			13H15 - 14H00 BIKING	13H45 - 14H30 BODY SCULT		13H30 - 14H15 BIKING
15H	14H30 - 15H15 BALANCE		14H30 - 15H15 BIKING	14H00 - 14H45 100% RENFO		14H30 - 15H15 BIKING	13H45 - 14H30 CUISSSE - FESSIERS		14H00 - 14H45 BIKING	14H45 - 15H15 HIIT		15H00 - 15H45 BIKING	14H45 - 15H15 YOGA		14H30 - 15H15 BIKING
16H	15H45 - 16H15 PILATES	15H15 - 16H15 SPORT SANTÉ	15H30 - 16H15 BIKING	14H45 - 15H15 STRETCHING		15H30 - 16H15 BIKING	14H45 - 15H15 HIIT		15H30 - 16H00 YOGA			14H30 - 15H15 BIKING	14H00 - 14H45 C.A.F		14H30 - 15H15 BIKING
17H	16H45 - 17H30 YOGA		16H30 - 17H15 BIKING	15H45 - 16H30 YOGA	15H15 - 16H15 SPORT SANTÉ	15H30 - 16H15 BIKING	16H15 - 17H00 HIIT		16H00 - 16H30 BIKING	15H30 - 16H15 HIIT	15H15 - 16H15 SPORT SANTÉ	15H30 - 16H00 BIKING	15H45 - 16H30 PILATES		15H30 - 16H15 BIKING
18H	17H30 - 18H00 DANSES LATINA		17H15 - 18H00 BIKING	16H45 - 17H15 PILATES		16H30 - 17H00 BIKING	16H15 - 17H00 HIIT		16H45 - 17H30 BIKING	16H45 - 17H30 BODY SCULT		16H15 - 17H00 BIKING	16H45 - 17H30 BODY SCULT		16H30 - 17H00 BIKING
19H	18H30 - 19H15 BODY BARRE	18H15 - 19H15 CROSS TRAINING	17H15 - 18H00 BIKING	17H30 - 18H15 HIIT		17H15 - 17H45 BIKING	17H15 - 17H45 100% ABDOS		17H45 - 18H15 BIKING	17H30 - 18H00 DANSES LATINA		17H15 - 18H00 BIKING	18H00 - 18H45 DANSES LATINA		17H15 - 18H00 BIKING
20H	19H15 - 20H STEP		19H15 - 20H00 BIKING	18H15 - 18H45 BAS DU CORPS	18H15 - 19H15 SPORT SANTÉ	18H00 - 18H45 BIKING	18H15 - 19H00 100% RENFO		19H00 - 19H45 BIKING	18H00 - 18H45 GYM / HALTERO	18H45 - 19H45 CROSS TRAINING	19H00 - 19H45 BIKING	18H00 - 18H45 DANSES LATINA	18H15 - 18H45 BOOT CAMP	18H15 - 18H45 BOOT CAMP
21H	20H45 - 21H15 C.A.F		21H00 - 21H45 BIKING	18H45 - 19H15 100% ABDOS		19H00 - 19H45 BIKING	19H15 - 20H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H30 BOOT CAMP	19H00 - 19H45 BIKING	19H00 - 19H45 CROSS TRAINING		19H00 - 19H45 BIKING	18H45 - 19H30 BALANCE		19H15 - 20H00 BIKING
22H	21H30 - 22H15 YOGA		22H00 - 22H45 BIKING	19H15 - 20H00 COMBAT		19H00 - 19H45 BIKING	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H30 BOOT CAMP	20H15 - 20H45 BIKING	19H45 - 20H15 100% CARDIO		20H00 - 20H45 BIKING	19H45 - 20H30 HIIT	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	20H15 - 21H00 BIKING
23H				20H15 - 21H00 YOGA	20H00 - 21H00 CROSS TRAINING	20H00 - 20H45 BIKING			20H00 - 20H45 BIKING			20H00 - 20H45 BIKING	20H45 - 21H30 BODY SCULT		21H15 - 21H45 BIKING
				21H15 - 22H00 PILATES		21H00 - 21H45 BIKING			20H45 - 21H30 BODY SCULT			21H00 - 21H45 BIKING	21H30 - 22H15 C.A.F		21H15 - 21H45 BIKING
				22H15 - 22H45 C.A.F		22H00 - 22H45 BIKING			21H45 - 22H15 100% ABDOS			22H00 - 22H45 BIKING	22H15 - 22H45 100% ABDOS		22H00 - 22H45 BIKING

SMART (5H-17H)
SWEET (13H-17H)
PREMIUM (5H-23H)



LEXIQUE DES ACTIVITÉS

CARDIO VASCULAIRE

- HIIT** Cours composés d'exercices cardiovasculaires avec de l'interval training ; des sections de travail intense et des récupérations courtes.
- BIKING** Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.
- SPEED** Cours de vélo indoor composé de sections de travail intense sur le rythme de la musique.
- BOOT CAMP** Inspiré des méthodes d'entraînement de l'armée Américaine, travail en haute intensité et enchaînements de différents exercices afin de puiser dans les ressources.
- STEP** Cours cardio-vasculaires, chorégraphiés. Vous marchez autour d'un step (marche d'escalier) en musique.
- 100% CARDIO** Exercices cardio-vasculaires dynamiques contribuent à améliorer votre endurance, mais aussi à combattre les risques de maladies cardio-vasculaires.

COMBAT

Entraînement complet du corps à haute intensité inspiré des arts martiaux.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- 100% ABDOS** Un travail spécifique localisé sur la sangle abdominale.
- BAS DU CORPS** Un entraînement complet et optimal pour tonifier le bas du corps.
- BODY SCULT** Utiliser des poids légers à moyen pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme.
- C.A.F** Un renforcement localisé sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses.
- BODY BARRE** À mi-chemin entre le la musculation et le step, le Body Barre est idéal pour travailler toute votre silhouette.
- 100% DOS** Séances de renforcement musculaire visant à tonifier le dos.
- 100% RENFO** Séances de renforcement musculaire visant à tonifier l'ensemble du corps.

CUISSSES - FESSIERS Séances de renforcement musculaire visant à tonifier les cuisses et les fessiers.

MÉTHODES DOUCES

- PILATES** Gym douce du corps composée d'exercices posturaux et en mouvements pour renforcer et étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- STRETCHING** Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress.
- BALANCE** Associer yoga, taïchi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés.
- YOGA** Bien plus qu'une gymnastique douce, le yoga est un système complet d'entraînement physique.

SMALL GROUP TRAINING

- CROSS TRAINING** Mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance pour améliorer ses performances physiques et mentales.
- GYM/HALTERO** Apprenez à maîtriser les mouvements de base de la gym et de l'haltérophilie pour vous perfectionner en cross training.

RYTHMIQUE

DANSES LATINA Composé de pas synchronisés, sur un rythme entraînant. Déhanchements, tournoisements, sauts et déplacements : vous allez bouger et transpirer.

SPORT SANTÉ

SPORT SANTÉ NEW - Notre coach diplômé d'une licence APAS (Activité Physique Adaptée et Santé) pourra s'adapter au mieux à vos pathologies. Retrouvez une pratique d'activités physique régulière qui contribuent à la santé et au bien être.

L'ATELIER GYM

Rue du Parc d'Activités - 50470 La Glacière
02 33 54 36 44 - contact@lateliergym.fr - www.lateliergym.fr

L'Atelier
CHERBOURG GYM



PLANNING COURS COLLECTIFS

Du 9 septembre au 22 décembre 2024

SALLE	SAMEDI		DIMANCHE	
	COURS COLLECTIFS	RPM	COURS COLLECTIFS	RPM
6H	06H15 - 07H00 YOGA	06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 07H00 YOGA	06H15 - 07H00 BIKING
7H	07H15 - 07H45 100% ABDOS	07H15 - 07H45 BIKING	07H15 - 08H00 BODY SCULT	07H15 - 08H00 BIKING
8H	08H00 - 08H45 YOGA	08H00 - 08H45 RPM	08H15 - 09H00 HIIT	08H15 - 09H00 BIKING
9H	09H00 - 09H30 C.A.F	09H00 - 09H30 BIKING	09H15 - 09H45 100% ABDOS	09H15 - 10H00 BIKING
10H	10H15 - 11H15 CROSS TRAINING	09H45 - 10H30 BIKING	10H00 - 10H45 BODY SCULT	10H15 - 11H00 BIKING
11H	11H15 - 11H45 HIIT	11H15 - 12H00 BIKING	11H00 - 11H45 YOGA	11H15 - 12H00 BIKING
12H	12H00 - 12H30 STRETCHING	12H00 - 12H45 BIKING	12H00 - 12H30 100% ABDOS	12H15 - 13H00 BIKING
13H	12H45 - 13H30 DANSES LATINA	13H15 - 14H00 BIKING	12H45 - 13H30 BODY SCULT	13H15 - 14H00 BIKING
14H	12H45 - 13H30 DANSES LATINA	14H15 - 14H45 BIKING	13H45 - 14H30 PILATES	14H15 - 15H00 BIKING
15H	14H45 - 15H15 100% ABDOS	15H00 - 15H30 BIKING	14H45 - 15H30 DANSES LATINA	15H15 - 16H00 BIKING
16H	15H30 - 16H15 BODY SCULT	15H45 - 16H15 BIKING	15H45 - 16H30 HIIT	16H15 - 17H00 BIKING
17H	16H30 - 17H15 C.A.F	16H30 - 17H15 BIKING	16H45 - 17H30 BODY SCULT	17H15 - 18H00 BIKING
18H	17H30 - 18H00 PILATES	17H30 - 18H15 BIKING	17H45 - 18H30 PILATES	18H15 - 19H00 BIKING
19H	18H15 - 19H00 HIIT	18H30 - 19H00 BIKING	18H45 - 19H30 DANSES LATINA	19H15 - 20H00 BIKING
20H	19H15 - 19H45 PILATES	19H15 - 20H00 BIKING	19H45 - 20H15 100% ABDOS	20H15 - 21H00 BIKING
21H	20H00 - 20H30 100% ABDOS	20H15 - 20H45 BIKING	20H30 - 21H15 BODY SCULT	20H15 - 21H00 BIKING
22H	20H45 - 21H30 C.A.F	21H00 - 21H45 BIKING	21H00 - 21H30 HIIT	21H15 - 22H00 BIKING
23H	21H45 - 22H30 BODY SCULT	22H00 - 22H45 BIKING	22H15 - 22H45 BIKING	

PREMIUM (5H-23H)

SMART (5H-17H)

SWEET (13H-17H)