

# PLANNING DES COURS - 2017 / 2018

9<sup>h</sup>30 (50')  
GYM SUÉDOISE

10<sup>h</sup>30 (45')  
TAI-CHI

12<sup>h</sup>30 (30')  
XTREME ABDOS 30'

LUNDI

18<sup>h</sup>00 (30')  
XTREME ABDOS 30'

18<sup>h</sup>30 (30')  
FESSIERS 3D 30'  
[ IN & OUT CAMP ]

19<sup>h</sup>00 (30')  
BODY CARDIO 30'

19<sup>h</sup>30 (60')  
YOGA SIROMANI  
[ IN & OUT CAMP ]

9<sup>h</sup>30 (50')  
RPM

10<sup>h</sup>30 (60')  
BODY BALANCE

12<sup>h</sup>30 (45')  
COMMANDO

MARDI

18<sup>h</sup>00 (60')  
[ IN & OUT CAMP ]

18<sup>h</sup>15 (50')  
BODY CARDIO

19<sup>h</sup>00 (60')  
[ IN & OUT CAMP ]

19<sup>h</sup>15 (50')  
PUMP

9<sup>h</sup>30 (50')  
GYM DOUCE

10<sup>h</sup>30 (50')  
BREATH AND STRECH  
QI GONG 60'

MERCREDI

17<sup>h</sup>15 (50')  
U CAN DANCE  
KIDS

18<sup>h</sup>15 (50')  
FULLABDOS  
ET BRAS

19<sup>h</sup>15 (50')  
RPM

9<sup>h</sup>30 (50')  
FULL ABDOS  
ET BRAS

10<sup>h</sup>30 (50')  
U CAN DANCE

12<sup>h</sup>30 (45')  
RPM

JEUDI

18<sup>h</sup>00 (60')  
[ IN & OUT CAMP ]

19<sup>h</sup>00 (60')  
BODY BALANCE  
[ IN & OUT CAMP ]

9<sup>h</sup>30 (60')  
PILATES  
RPM 50'

10<sup>h</sup>30 (50')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

12<sup>h</sup>30 (45')  
URBAN CAMP

VENREDI

10<sup>h</sup>30 (50')  
SUPER ABDOS  
FESSIERS

11<sup>h</sup>30 (50')  
BREATH  
AND STRECH

SAMEDI

IN & OUT FITNESS  
by club7

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ZEN, ÉTIREMENT, RELAXATION
- BIKING (VÉLOS)
- IN & OUT CAMP

## PLANNING DES COURS - 2017 / 2018

### QI GONG

Cours visant à l'épanouissement individuel, au bien-être et à l'entretien de la santé. Les exercices utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration ainsi que la concentration de l'esprit.

### PILATES

Méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds pour retrouver l'équilibre articulaire et réduire les tensions au niveau lombaire.

### BODY BALANCE

Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

### BREATH AND STRETCH

Un cours qui associe le stretching et la respiration pour un étirement complet des membres.

### YOGA SIROMANI

Yoga contemporain très spécifique qui repose sur la respiration et la relaxation.

### TAICHI CHUAN

Art martial lent basé sur l'apprentissage d'un enchaînement composé de mouvements d'attaque et de défense pour harmoniser la respiration, le corps et le mental.

### COMMANDO

Travail cardio, renforcement musculaire - pompes, ramping... Tous les membres sont sollicités, il s'agit d'un entraînement du corps dans sa globalité dans une véritable dynamique de groupe pour persévérer dans l'effort.

### BODY CARDIO

Entraînement complet qui alterne travail cardio et renforcement musculaire (abdos, fessiers, cuisses, bras, épaules).

### URBAN CAMP

Un cours intensif sous forme de circuit training.

### U CAN DANCE

Cours dansé avec des mouvements simples mais terriblement tendance, dance Music, latino... des chorégraphies faites pour vous éclater !

### RPM

Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

### [ IN & OUT CAMP ]

Un cours explosif et intensif indoor et outdoor pour retrouver le goût à l'effort et au dépassement de soi.

### GYM DOUCE

Cours complet sollicitant l'ensemble du corps par des mouvements basiques répétés. Travail effectué avec petit matériel (ballon, lests, haltères, bâtons...).

### GYM SUÉDOISE

Cours enchaînant les exercices pour muscler l'ensemble du corps. Permet de sculpter et raffermir.

### SUPER ABDOS FESSIERS

Des abdos, des fessiers du cardio et du fun avec petit matériel (ballons, accessoires ect...)

### FESSIERS 3D

Le renforcement musculaire très ciblé sur les fessiers.

### XTREME ABDOS

Renforcement musculaire très ciblé sur les abdos pour un ventre plat et tonique.

### FULL ABDOS ET BRAS

Cours ciblé sur un travail de renforcement musculaire du haut du corps : dos, épaules, abdos, bras... pour un corps harmonieux.

### PUMP

Cours de renforcement musculaire complet, composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

# IN & OUT FITNESS

by club7



## TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

# IN & OUT FITNESS

by club7

et gagnez 1 séance découverte !

DISPONIBLE SUR  
Google play

DISPONIBLE SUR  
App Store

# planning

# réservation

# entraînement

# infos

# cadeaux



## 04 67 707 707

INANDOUT-FITNESS.FR



Instagram

TRAMWAY LIGNE 2 - STATION SAINT-LAZARE  
448 RUE DE LA ROQUETURIÈRE - 34090 MONTPELLIER