

COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 29 JUIN 2020 (LIMITÉ À 12 PERSONNE/COURS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H - 12H	FABIEN KEEP FORM 9H30 - 10H15 PILATES 10H30 - 11H15 CUISSÉS ABDOS FESSIERS 11H30 - 12H15	CASSANDRE HIIT 10H - 10H30 XFIT 10H45 - 11H15	PASCALÉ YOGA HATHA 10H15 - 11H15	FABIEN XFIT 9H30 - 10H15 CUISSÉS ABDOS FESSIERS 10H30 - 11H15	MARIE KEEP FORM 10H - 10H45 BURN 11H - 11H45	MARIE CUISSÉS ABDOS FESSIERS 10H30 - 11H15 XFIT 11H30 - 12H15	KEEP FORM 10H30 - 11H15 CUISSÉS ABDOS FESSIERS 11H30 - 12H15
18H - 20H	CHAFIK XFIT 18H - 18H45 CUISSÉS ABDOS FESSIERS 19H - 19H45 CARDIO COMBAT 20H - 20H45	MATHILDE KEEP FORM 18H - 18H45 CARDIO COMBAT 19H - 19H45 ZUMBA 20H - 20H45	AUDREY YOGA VINYASA 18H - 19H MARION M ZUMBA 19H15 - 20H15	FABIEN BURN 18H - 18H45 PILATES 19H - 19H45	MARIE CUISSÉS ABDOS FESSIERS 18H - 18H45 XFIT 19H - 19H45		

CODE COULEURS

- GYM DOUCE
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ENTRAINEMENT COMPLET
- CARDIO-TRAINING
- COURS RETRANSMIS EN DIRECT SUR FACEBOOK

L'ACCÈS EST LIMITÉ À 9 PERSONNES/COURS ET SE FAIT UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION VIA L'APPLICATION KEEP TONIC

Pour votre confort et l'hygiène du club, n'oubliez pas de prendre une serviette, des chaussures de sport dédiées à votre pratique en salle et une bouteille d'eau sur laquelle sera inscrit votre nom. Nous vous recommandons de venir avec votre propre tapis de gym.

MESURES SANITAIRES COVID-19

Venez, circulez dans le club et repartez masqué. Pratiquez vos cours démasqué ! Cours collectifs sans matériel (hors tapis de gym)

APPLICATION KEPTONIC



@KEEPTONICFITNESSCENTER



@GYMCOMPAGNIE



@KEEPTONIC



LEXIQUE DES ACTIVITÉS

KEEP TONIC FITNESS CENTER

4 RUE POTTIER, LE CHESNAY ROCQUENCOURT 78150

NOM DU COURS	INTENSITÉ	DÉFINITION
 XFIT	■■■	Entraînement complet proposant une série d'exercices issue de l'athlétisme, de la gymnastique et de la musculation et soigneusement agencée pour inviter au challenge.
 HIIT	■■■	Entraînement complet proposant des séries d'exercices de fitness et de musculation agencées sous la forme [temps d'entraînement/temps de récupération].
 CAF	■■■	Cours de renforcement musculaire pour les jambes et les abdos.
 KEEP FORM	■■■	Cours de renforcement musculaire pour tout le corps.
 BURN	■■■	Cours cardio proposant des enchainements de mouvements athlétiques et aérobics.
 CARDIO COMBAT	■■■	Cours cardio en musique enchainant des mouvements issus des sports de combat et des arts martiaux.
 ZUMBA	■■■	Enchainement de chorégraphies mixant des mouvements fitness et dansés.
 PILATES	■■■	Enchainement d'exercices visant au renforcement des muscles centraux et bon équilibre du corps.
 YOGA	■■■	Cours basé sur la respiration enchainant des postures ou mouvements visant à développer l'équilibre, la souplesse, l'endurance musculaire, dans le respect du corps et de l'esprit.
 STRETCHING	■■■	Enchainement d'exercices visant à étirer/assouplir le système musculo-tendineux et à mobiliser les articulations.