

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	9H30 à 10H30 <b>BODY SCULPT</b> (Salle fitness)	9H30 à 10H15 <b>CARDIO MIX</b> (Salle fitness)		9H30 à 10H15 <b>BIKING</b> (Salle Biking)	9H30 à 10H30 <b>BODY BARRE</b> (Salle fitness)	10H-11H <b>BIKING</b> (Salle biking)
		10H15 à 11H <b>BODY SCULPT</b> (Salle fitness)		10H15 à 11H <b>FESSIERS ABDOS STRETCH</b> (Salle fitness)		11H-12H <b>STRONG</b> (Salle fitness)
12H20 13H10	<b>STEP</b> (Salle Pop Art)	<b>FAC</b> (Salle fitness)	<b>BODY SCULPT</b> (Salle fitness)	<b>BIKING</b> (Salle biking)	<b>Cross Training</b> (Salle Fitness)	
	<b>BODY BARRE</b> (Salle fitness)			<b>STRONG</b> (Salle fitness)		
17H30 18H15	<b>FAC</b> (Salle fitness)	<b>HILO</b> (Salle Pop Art)	<b>ABDOS FESSIERS</b> (Salle fitness)	<b>STEP</b> (Salle Pop Art)	<b>Cross Training</b> (Salle fitness)	
18H25 19H15	<b>STEP</b> (Salle Pop Art)	<b>BIKING</b> (Salle Biking)	<b>HILO</b> (Salle Pop Art)	<b>BODY SCULPT</b> (Salle fitness)	<b>STRONG</b> (Salle Fitness)	
	<b>ZUMBA</b> (Salle Fitness)	<b>BODY BARRE</b> (Salle Fitness)				
19H25 20H15	<b>ABDOS / BODY ZEN</b> (Salle Fitness)	<b>ZUMBA</b> (Salle Pop Art)	<b>BODY SCULPT</b> (Salle fitness)	<b>BIKING</b> (Salle biking)	<b>ZUMBA</b> (Salle Fitness)	
20H15 21H15						

RENFORCEMENT
DANSE
CARDIO

**100% des cours sont assurés par des professeurs diplômés d'état**

Coaching personnalisé sur rendez-vous

**CROSS TRAINING** : Travail de renforcement musculaire et cardiovasculaire très intense ! Développez votre condition physique et brûlez de la masse grasse avec un circuit de plusieurs ateliers en fractionné.

**FAC** : Renforcement musculaire des fessiers, abdos et cuisses.

**ZUMBA** : Associe le fitness et les danses latinos. En un rien de temps, les participants améliorent leur forme et décuplent leur énergie ! C'est simple, efficace et totalement exaltant.

**BIKING** : Bye bye la routine ! Essayez le biking (ou Spinning), l'une des disciplines les plus efficaces pour brûler des calories ! Idéal donc pour contrôler son poids, se raffermir, dessiner sa musculature et accroître son énergie, au fil des séances qui pourront avoir lieu en toutes saisons, sans casque ! Chacun peut travailler à son rythme et sa puissance. Comme c'est un sport porté, les personnes en surpoids n'abiment pas leurs articulations.

**HILO** : Chorégraphies simples avec des sauts, sur des rythmes dynamiques. Excellent pour le système cardio-vasculaire, dynamisme assuré !

**BODY ZEN** : Associe le renforcement musculaire, les étirements et la relaxation. Un savant mélange des méthodes pilates et yoga.

**BODY SCULPT** : Renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.

**BODY BARRE** : Renforcement musculaire permettant de tonifier la partie haute et basse du corps grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.

**CARDIO MIX** : Combinaison de différentes techniques de travail cardio vasculaires (Step, Aérobic...)

**STRONG by Zumba** : Associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

Ce planning est susceptible d'être modifié à tout moment de l'année, notamment allégé pendant les vacances scolaires.

**Formule Kizomba** : Tous les mardis de 20h30 à 23h30. 8€ les cours + une consommation

**Formule Danses de Salon** : Tous les mercredis de 20h30 à 23h30. 8€ les cours + une consommation

**Formule Salsa** : Tous les jeudis de 19h30 à 23h30. 8€ les cours + une consommation

**Formule Country** : Tous les 2ème et 4ème vendredis du mois de 19h à 22h. 6€ les cours + une consommation

**ArtSport Café** : 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre  
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

[www.artsportcafe.com](http://www.artsportcafe.com)