



PLANNING FITNESS ÉTÉ 2026 : à partir du lundi 29 juin au dimanche 6 septembre 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	10h00 à 11h00 BODY SCULPT (Salle Fitness)	10h00 à 11h00 CARDIO MIX (Salle Fitness)		10h00 à 11h00 STRETCHING (Salle Fitness)	10h00 à 11h00 BODY BARRE (Salle Fitness)	10h00-11h00 BIKING (Studio Cardio) 11h00-12h00 HYROX (Espace Colorfield)
12H20 13H10	HYROX (Espace Colorfield)	STEP (Salle Fitness)	CIRCUIT TRAINING (Salle Fitness)	BIKING (Studio Cardio)	HYROX (Espace Colorfield)	
17H30 18H15	ART'DANSE RENFO (Salle Fitness)	BIKING (Studio Cardio)	ART'DANSE (Salle fitness)	BODY SCULPT (Salle Fitness)	STRETCHING/ PILATES (Salle Fitness)	
18H25 19H15	ZUMBA (Salle Fitness) HYROX (Espace Colorfield)	BODY BARRE (Salle Fitness)	STEP (Salle Fitness) HYROX (Espace Colorfield)	HILO (Salle Fitness)	STRONG (Salle Fitness)	
19H25 20H15						

RENFORCEMENT	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
DANSE	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
CARDIO	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
HYROX	Cours compris avec l'abonnement Fitness Plus Annuel

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

Coaching personnalisé sur rendez-vous

HYROX :	Un entraînement explosif mêlant l'alternance course et puissance dans l'ambiance unique du Art'Sport Café. Endurance, force, explosivité et mental au programme!
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 :	Brûle un maximum de 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 quelques kilos supplémentaires n'abiment pas vos articulations.
BODY SCULPT :	Permet le renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.
BODY BARRE :	Tonifie la partie haute et basse du corps, essentiellement grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.
CARDIO MIX :	Combine différentes techniques de travail cardio vasculaires: Step, Aérobie...
STRONG :	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.
ART'DANSE :	Melting-pot des différents styles de danses, moderne, jazz pour apprendre, vibrer et vous amuser en musique.
HILO :	Chorégraphies simples avec des sauts, sur des rythmes dynamiques. Excellent pour le système cardio-vasculaire, dynamisme assuré !
STEP :	Associe un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation, à base de chorégraphies, sur un step. Excellente activité cardio-vasculaire.
STRETCHING PILATES :	Etirements, respiration et renforcement au sol, le cours parfait pour se mettre en forme en douceur.
CROSS TRAINING :	Entraînement fonctionnel qui défie toutes les limites. Alliant force, cardio, agilité et endurance.

Formule Tango : Tous les dimanches de 14h30 à 20h. 11€ cours + danse libre + une boisson.

Formule Country : Tous les 2èmes vendredis du mois de 19h à 22h. 8€ les cours + une boisson.

Art'Sport Café : 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

www.artsportcafe.com

