

# PLANNING 2024

# cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h - 9h45 Renforcement Musculaire	9h - 10h15 Yoga	9h - 9h45 Stretching	9h - 10h15 Yoga	9h - 9h45 Renforcement Musculaire	10h30 - 11h45 Yoga
10h - 10h45 Pilates	10h30 - 11h15 Pilates	10h - 10h45 Body Training	12h15 - 13h Pilates	10h - 10h45 Stretching	
12h15 - 13h Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Stretching	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	13h - 13h45 Cross Training	12h - 12h45 Cross Training	
13h - 13h45 Stretching	13h - 13h45 Abdo - Fessiers	13h - 13h45 Stretching	18h - 18h45 Renforcement Musculaire	13h00 - 13h30 Abdo - Fessiers	
18h - 18h45 Cross Training	18h00 - 18h45 Pilates	18h30 - 19h Abdo - Fessiers	19h - 19h45 Body Sculpt	13h45 - 14h30 Pilates	
18h45 - 19h30 Body Sculpt	18h45 - 19h30 Renforcement Musculaire	19h - 19h45 Pilates	20h - 20h45 Zumba	18h - 19h15 Yoga	
19h45 - 20h15 Stretching		20h - 21h Yoga			
20h30 - 21h15 Zumba					



ESSENTIEL  
FITNESS

35 cours,  
+ de 500 places  
par semaine



### COUR CARDIO

Bons pour le coeur et les poumons, les cours cardio améliorent la capacité respiratoire et les battements du coeur.

Body Training  
Cross Training  
Zumba



### COURS RENFORCEMENT

Le renforcement musculaire stimule le métabolisme et transforme la masse maigre en muscle.

Bodysculpt  
Abdo/Fessier  
Renforcement musculaire



### COURS MÉTHODE DOUCE

Travaillez les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans jamais les brusquer.

Yoga  
Pilates  
Stretching

Abonnement  
Mensuel  
49€/mois

sans  
engagement

frais  
d'inscription  
30€

accès  
à tous les types  
de cours

7jrs/7  
de 6h à 23h  
en illimité

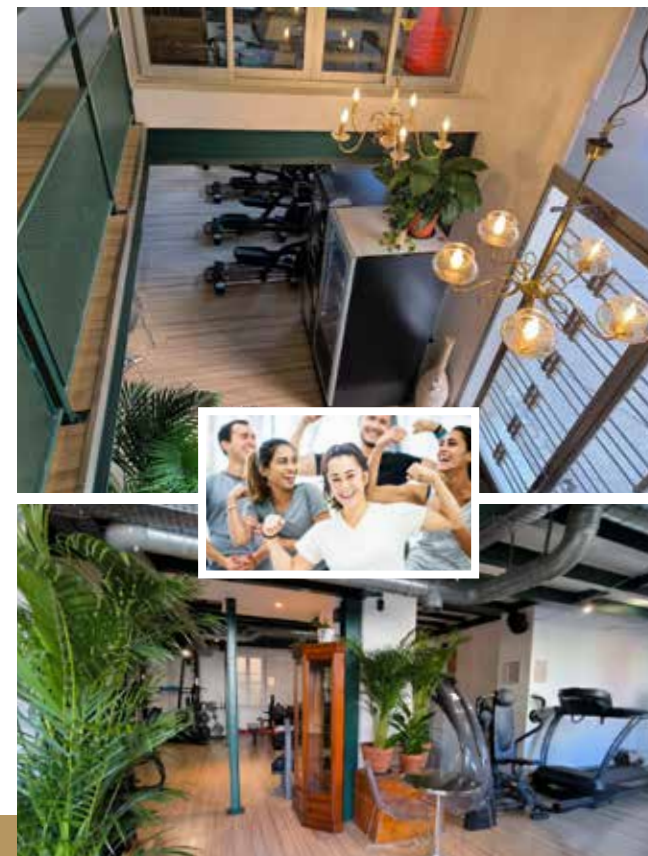
35 cours  
collectifs par  
semaine

9 types de cours  
collectifs pour  
tous les styles

Club fitness 350m<sup>2</sup>

# Planning cours 2024 collectifs

PLACE DES TAPIS CROIX ROUSSE



1 et 3 rue de la Terrasse  
Place des tapis - 69004 Lyon  
Tél. 09 61 60 69 53  
essentielfitness69004@gmail.com  
[essentielfitness.fr](http://essentielfitness.fr)



ESSENTIEL  
FITNESS