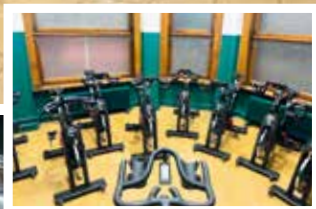


Club fitness 350m²
**Planning
cours 2025
collectifs**

PLACE DES TAPIS CROIX ROUSSE



**42 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.

**Biking
Cross Training
Zumba**



COURS RENFORCEMENT

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

**Bodysculpt
Abdos/Fessiers
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**

**42 cours
collectifs par
semaine**

**9 types de cours
collectifs pour
tous les styles**



**ESSENTIEL
FITNESS**

1 et 3 rue de la Terrasse
Place des tapis - 69004 Lyon
Tél. 09 61 60 69 53
essentiefitness69004@gmail.com
essentiefitness.fr



PLANNING DE RENTRÉE 2025

cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h - 9h45 Renforcement Musculaire	9h - 10h15 Yoga Vinyasa	9h - 9h45 Stretching	9h - 10h15 Vinyasa Yoga	9h - 9h45 Biking	11h - 12h Vinyasa Yoga
10h - 10h45 Pilates	10h45 - 11h30 Pilates	10h - 10h45 Body Sculpt	12h15 - 13h Pilates	10h - 10h45 Body Sculpt	14h00 - 14h45 Pilates
12h15 - 13h Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Biking	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	13h - 13h45 Body Sculpt	12h - 12h45 Cross Training	14h50 - 16h Yin Yoga
13h - 13h45 Stretching	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	13h - 13h45 Pilates	13h - 13h45 Biking	13h00 - 13h30 Abdos - Fessiers	
18h - 18h45 Cross Training	13h - 13h45 Abdos - Fessiers	18h30 - 19h Abdos - Fessiers	18h - 18h45 Renforcement Musculaire	13h45 - 14h30 Pilates	
18h45 - 19h30 Body Sculpt	18h00 - 18h45 Pilates	19h - 19h45 Pilates	18h30 - 19h45 Biking	18h - 19h15 Hatha Yoga	
19h45 - 20h15 Stretching	18h50 - 19h35 Biking	20h - 21h Vinyasa Yoga	19h - 19h45 Body Sculpt		
20h30 - 21h15 Zumba	18h50 - 19h35 Renforcement Musculaire		19h30 - 20h15 Biking		
	19h45 - 20h30 Pilates		20h - 20h45 Zumba		



ESSENTIEL
FITNESS