

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:30 - 11:15 LES MILLS BODYPUMP	09:30 - 10:15 CORE	10:30 - 11:15 LES MILLS DANCE	11:45 - 12:30 TRAINING	10:30 - 11:15 LES MILLS Shapes	09:30 - 10:00 CORE
12:30 - 13:15 LES MILLS Shapes	11:30 - 12:15 TRX			12:30 - 13:15 LES MILLS BODYPUMP	
		17:45 - 18:30 LES MILLS Shapes	17:45 - 18:30 STEP EASY		STUDIO
18:30 - 19:15 LES MILLS Shapes	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYPUMP	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30 - 19:15 CORE	18:30 - 19:15 LES MILLS DANCE	V
19:15 - 20:00 ZUMBA	19:30 - 20:15 STEP INTERMÉDIAIRE	19:30 - 20:15 TRX	19:30 - 20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:15 - 20:00 TRAINING	I
20:00 - 20:45 TRAINING					D
					A

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10:30 - 11:15 LES MILLS THE TRIP VIRTUAL	12:30 - 13:15 LES MILLS RPM	09:30 - 10:15 LES MILLS RPM	ET PROFITEZ DE NOS COURS VIRTUELS À LA DEMANDE !	10:15 - 11:00 LES MILLS RPM
17:45 - 18:30 TRAINING			17:45 - 18:30 LES MILLS RPM		STUDIO
18:30 - 19:15 LES MILLS RPM	18:30 - 19:15 TRAINING	18:30 - 19:15 LES MILLS THE TRIP	19:00 - 19:30 LES MILLS sprint VIRTUAL		R
19:30 - 20:15 LES MILLS THE TRIP	19:30 - 20:15 LES MILLS RPM			18:30 - 19:15 LES MILLS THE TRIP	O
					D
					A

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:30 - 10:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30 - 11:15 HATHA YOGA	09:30 - 10:15 Postural Ball®	10:30 - 11:30 LES MILLS BODYBALANCE	09:30 - 10:15 PILATES	
11:30 - 12:15 PILATES		11:30 - 12:15 CALM		11:30 - 12:15 HATHA YOGA	11:15 - 12:00 CALM
	12:30 - 13:15 PILATES		12:30 - 13:15 Postural Ball®		STUDIO
	17:00 - 17:45 YIN YOGA				A
17:45 - 18:30 Postural Ball®	17:45 - 18:30 HATHA YOGA	17:45 - 18:30 PILATES		17:45 - 18:30 LES MILLS BODYBALANCE	L
18:30 - 19:15 PILATES	18:30 - 19:15 YOGA VINYASA	18:30 - 19:15 Postural Ball®	18:30 - 19:15 CALM		M
19:15 - 20:00 CALM		19:30 - 20:15 LES MILLS BODYBALANCE	19:15 - 20:00 PILATES		A
20:00 - 20:45 LES MILLS BODYBALANCE					

Les cours précédés de la pastille  auront lieu dans le Studio VIDA.



L'original avec barre et poids. On sculpte, on transpire, on s'affine.

Objectif : corps tonique, posture solide, fierté garantie.

CORE

Abdos, fessiers, gainage... Le centre du corps en mode béton armé.

Pour tout faire mieux : marcher, bouger, respirer.



Un cocktail Pilates, barre et yoga. Tout doux, mais ça pique.

Ultra fluide, ultra ciblé, ultra stylé.

TRAINING

Laissez-vous guider dans un circuit redoutable !

Renforcement + cardio avec matériel : challenge garanti.

TRX

Des sangles pour travailler stabilité, contrôle et muscles profonds.

Accessible, adaptable... et redoutablement efficace.



On se défoule ! Devenez plus athlétiques, plus coordonnés, plus endurants. Un cours qui vous aide au quotidien.



Pas besoin de gants. Juste de l'envie. Du cardio inspiré des sports de combat pour libérer le corps (et l'esprit).

STEP

Une marche, une musique entraînante, une chorée stylée.

On apprend, on mémorise, on s'éclate !



Sons latinos + mouvements simples = bonheur garanti. On danse plus qu'on ne travaille. Et pourtant, ça bosse dur.



Un concept dansé, fun et accessible : une chanson, une choré. C'est addictif... et surtout ultra cardio !



Cyclisme indoor rythmé et progressif. Une playlist qui pousse, des sprints qui piquent, et un max de sueur.



Du vélo en réalité virtuelle. Vous pédalez dans des mondes visuels incroyables - immersion totale garantie.

TRAINING

Exclu Alegria : vélo + renforcement.

Le combo parfait pour une séance puissante et efficace !



Yoga + Pilates + stretching. Le trio zen par excellence.

On respire, on s'étire, on sort aligné.e.



Un swiss ball pour soulager le dos et renforcer les muscles profonds.

Un corps plus souple, une tête plus légère.

PILATES

Un renfo précis, lent et profond. On bosse mieux, pas plus.

Résultat : un corps aligné, qui dure.

CALM

Des étirements doux pour relâcher les tensions du corps et du cerveau. Parfait pour souffler. Vraiment.



La base : respiration, ancrage, sérénité. Le yoga qui vous fait du bien sans vous tordre dans tous les sens.



Un flow continu et fluide, synchronisé à la respiration. C'est doux, c'est dynamique, c'est vivant.



Des postures tenues, des étirements profonds. On ralentit, on relâche, on recharge les batteries.



30 minutes pour transformer votre corps !



L'EXPERIENCE NOVA

• Stimulation musculaire complète, sans contrainte

• Un coach dédié, avec un suivi nutritionnel personnalisé

• On s'occupe de tout : de la tenue au programme

• Un cadre apaisant, pensé pour que vous soyez totalement à l'aise

visibles dès les premières semaines.

Nova, c'est un studio d'entraînement

qui s'adapte à votre corps, votre rythme,

votre vie. Grâce à l'EMS (l'électrostimulation

musculaire), vos muscles sont activés

en profondeur pour des résultats rapides,

STUDIO NOVA
LE COACHING SUR-MESURE
PENSÉ POUR VOUS



PLANNING AUTOMNE 2025 #2

Lundi au Vendredi 09:00 - 13:30 / 16:00 - 21:00

Samedi 09:00 - 12:30

@
alegriasportclub

17 rue Ducasse
33950 Lége-cap-ferret

alegriasportclub.fr
contact@alegriasportclub.fr

05 56 60 46 03
07 87 17 13 90