



UNE
SALLE À LA
HAUTEUR
DE VOS **EXIGENCES**

www.equilibre-sport.fr

13 Av. Fould, 65000 Tarbes, France
05.62.44.54.26



EXPLICATIF DES COURS

ASSOUPPLISSEMENT, TONICITÉ

PILATES

Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds et stabilisateurs afin d'améliorer votre alignement corporel.

YOGA (Réservation)

améliorer souplesse et mobilité, éliminer stress et fatigue. Créer un sentiment de bien-être et de sérénité.

ZEN ATTITUDE

s'assouplir et se relaxer pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme

STRETCHING

S'étirer, se détendre pour réguler la posture.

GYM DOUCE

Renforcer et détendre les muscles sur un rythme fluide, en douceur

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LESMILLS BODYPUMP

Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

CORE TRAINING

Renforcer et tonifier les muscles du centre du corps

CAF

Galber cuisses, abdos et fessiers.

ABDOS FLASH

Renforcer et tonifier les abdos.

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

LESMILLS BODYATTACK

Entraînement athlétique complet pour sculpter l'ensemble du corps et brûler un maximum de calories.

LESMILLS RPM

S'entraîner sur un vélo dans une ambiance unique.

COURS CHOREGRAPHIÉS

STEP

Se dépenser sur la célèbre petite marche.

PILOXING

Un cours cardio non stop fusionnant le pilates, la boxe et la danse pour vous permettre de vous surpasser

ZUMBA

Un cours de danse hyper fun, qui rend démentiellement accro.

DANSE ORIENTALE

Appelée aussi "Danse du ventre", la danse orientale allie sensualité et féminité.

PASS

PASS TEST
1 SEMAINE OFFERTE



VOTRE PLANNING

Janvier - Juin 2023



FITNESS COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15-10h00 	09h15-10h00 LES MILLS BODYPUMP	09h15-10h00 	09h30-10h15 3 CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30-10h15 LES MILLS RPM	09h30-10h15 LES MILLS BODYPUMP
10h00-10h45 LES MILLS RPM					10h15-11h00 LES MILLS RPM
12h30-13h00 CORE TRAINING 	12h30-13h15 LES MILLS RPM 3 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h15 TRX Suspension Training®		11h00-11h45 STRETCHING 
17h30-18h15 LES MILLS BODYPUMP	17h30-17h45 ABDOS FLASH !!!	17h30-18h30 	17h30-18h30 LES MILLS BODYPUMP		
18h15-19h00 LES MILLS BODYATTACK	17h45-18h30 STRONG NATION	17h30-18h00 3 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30-19h00 CORE TRAINING 	18h15-19h00 LES MILLS BODYATTACK	
19h00-20h00 	18h30-19h15 	18h45-19h30 LES MILLS BODYPUMP	19h00-19h45  LES MILLS RPM	19h00-19h30 LES MILLS BODYPUMP	
19h15-20h00 LES MILLS RPM	19h15-20h00 CROSS TRAINING	19h30-20h00 CORE TRAINING 	19h45-20h30 CROSS TRAINING	19h30-20h00 	

BIKING RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45 LES MILLS RPM	12h30-13h15 LES MILLS RPM			09h30-10h15 LES MILLS RPM	10h15-11h00 LES MILLS RPM
19h15-20h00 LES MILLS RPM		17h30-18h30 	19h00-19h45 LES MILLS RPM		

BIEN-ETRE TECHNIQUES DOUCES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00-10h45 	10h00-10h45 ZEN ATTITUDE 	10h00-10h45 Pilates Ballon 	09h30-10h15 3 CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30-10h30 
10h45-11h30 STRETCHING 		10h45-11h30 	10h15-11h00 ZEN ATTITUDE 	10h30-11h15 STRETCHING 
12h15-13h15 	12h30-13h15 3 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h15-13h15 Pilates Ballon 	12h30-13h15 	12h30-13h15 STRETCHING 
	17h30-18h15 	17h30-18h00 3 CUISSES ABDOS FESSIERS		
	18h15-19h00 Pilates Ballon 	18h00-18h45 		
	19h00-19h45 STRETCHING 	18h45-19h30 		

STUDIO YOGA

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00-10h45 ZEN ATTITUDE 	19h30-20h30 	10h15-11h00 	19h30-20h00 