





















COURS COLLECTIFS

HORAIRE

LUNDI	CAF 9H-10H 	HIIT 10H-10H 	ÉCOLE DU DOS 14H-15H 	YOGA 15H-16H 	CIRCUIT TRAINING 18H-19H 
MARDI	CAF 9H-10H 	HIIT 9H-10H 		CIRCUIT TRAINING 17H-18H 	CIRCUIT TRAINING 18H-19H 
MERCREDI		YOGA 15H-16H 	ÉCOLE DU DOS 16H-17H 		BOXE 19H30-21H 
JEUDI		BODY WEIGHT 15-16H 	BODY SCULPT 16-17H 	CIRCUIT TRAINING 17H-18H 	CIRCUIT TRAINING 18H-19H 
VENDREDI		YOGA 15H-16H 	ÉCOLE DU DOS 16H-17H 		CIRCUIT TRAINING 17H-18H 
SAMEDI					
DIMANCHE	SELF-DÉFENSE 10-12 				

PRIX: - CARTE ABONNEMENT (10 COURS COLLECTIFS*) : 130 €
 - COURS À L'UNITÉ : 15 €

*ACCÈS À TOUS LES COURS

COURS COLLECTIFS

PROFESSEUR.ES - DÉTAILS



MANON BOUQUIN

KINÉSITHÉRAPEUTE

+32 471 78 89 18

MANONBOUQUIN.STAYSTRONG@GMAIL.COM



MARINE MOMMENS

PERSONAL TRAINER

+32 476 84 90 50

MM-COACHING@OUTLOOK.COM



FLORIAN ENGLEBERT

PERSONAL TRAINER

+32 472 98 48 21

FLORIAN.ENGLEBERT@OUTLOOK.COM



MORGAN GELIN

PERSONAL TRAINER

+32 470 04 03 94

GELINMORGAN@GMAIL.COM



MARCO DE NARDIS

INSTRUCTEUR DE MMA

MARCODENARDIS@SKYNET.BE

+32 492 42 43 24



NAWFELL BOUSSALHAM

CAF (CUISSSES - ABDOS - FESSIERS)

RENFORCEMENT DE LA CEINTURE ABDOMINALE. DES FESSIERS AINSI QUE LES JAMBES

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINIG)

ENTRAÎNEMENT COURT ET INTENSE PONCTUÉ DE PHASES DE RÉCUPÉRATION RÉDUITES. PERMET DE TONIFIER LA SILHOUETTE RAPIDEMENT.

CIRCUIT TRAINING

ENTRAÎNEMENT QUI CONSISTE À EFFECTUER PLUSIEURS EXERCICES LES UNS APRÈS LES AUTRES.

ÉCOLE DU DOS

APPROCHE THÉRAPEUTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE ET GLOBALE VISANT UNE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE DES DOULEURS PAR UN RENFORCEMENT DOUX ET PROGRESSIF.

YOGA

ENSEMBLE DE POSTURES ET D'EXERCICES DE RESPIRATION QUI VISE À APPORTER UN BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

BOXE ANGLAISE

APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES DE BOXE ANGLAISE.

SELF-DÉFENSE

APPRENTISSAGE D'UNE COMBINAISON DE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE DÉFENSE DONT LE BUT PRINCIPAL EST L'AUTO DÉFENSE

BODY WEIGHT

FORME DE MUSCULATION QUI EXPLOITE LE POIDS DU CORPS POUR SOLLICITER LES MUSCLES. ET NON DES MASSES EXTERNES OU DES MACHINES.

BODY SCULPT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIOTRAINING - PERMET DE SE DÉPENSER TOUT EN TRANSFORMANT VISIBLEMENT SA SILHOUETTE.