

## VOS COURS COLLECTIFS

### BODY BARRE

Cours de renforcement musculaire global. Améliore votre condition physique générale, sculpte et tonifie vos muscles.

### L.I.A

Cours chorégraphié d'aérobic, travail cardio vasculaire.

### BODY SCULPT

Cours de gym complet avec matériel, renforcement musculaire de tout le corps.

### STRETCHING

Exercices d'étirements musculaires en musique.

### MIX DANCE

Cours chorégraphié sur des rythmes dance, afro, latino, disco, hip hop... Programme de danse fitness, cardio.

### HILO

Idem Lia, niveau supérieur travail cardio vasculaire

### T.B.C

Total Body Conditioning.

Un excellent compromis pour brûler les calories, cours très complet alternance de phase cardio et renfo.

Cours permettant de se ressourcer et de se relaxer ... Conditions indispensables au bien être ! Equilibre, force, et souplesse...

### C.A.F

Cuisses/  
Abdo/fessiers

Cours de gym avec ou sans matériel ciblant les cuisses les abdos et les fessiers.

### STEP

Cours chorégraphié ludique autour d'un step. Travail cardio vasculaire

### STRONG by Zumba

Cours cardio haute intensité. Activer les muscles du corps avec des mouvements de renforcement musculaire...

### PILATES

### A.F

Abdo/fessiers

Renforcement musculaire

Ventre plat, fessiers toniques.

### GYM POSTURALE

Cour basé sur les techniques de Yoga, Taïchi, Pilates, souplesse et relaxation.

### ZUMBA

Programme de danse fitness d'inspiration latine qui associe une musique internationale torride et des pas de danse contagieux pour créer une « Fitness party » dont vous ne pourrez plus vous passer..

### Règlement intérieur TopForm

Merci de bien vouloir respecter ces quelques règles qui permettront à tous de vivre en parfaite harmonie :

-Le port de chaussures propres et réservées à l'usage de la salle est obligatoire.

- L'utilisation d'une serviette sur les machines est obligatoire.

- Merci de bien vouloir vous entraîner dans une tenue correcte.

- Nous sommes dans un espace de détente et d'activités sportives, merci de rester courtois et de respecter le bien être de tous.

- Merci de respecter le matériel et les locaux mis à votre disposition.

- Une hygiène correcte est demandée pour pratiquer les activités sportives, merci de veiller à porter des vêtements propres et d'utiliser savon et déodorant pour ne pas incommoder vos voisins.

- Il est obligatoire de passer sa carte à chaque passage dans l'établissement...

Ce n'est pas une phobie du patron mais une exigence des assurances.

- **Cours à partir de 3 personnes minimum**



**TOPFORM**

**VOTRE CLUB DE REMISE EN FORME**  
**Tél : 05 63 41 10 01**

**PLANNING -**  
**2018/2019**

**OUVERT 7 jrs/7**  
**DE 06H00 À 22H00**

**Fitness, Zumba, Mix dance, Musculation,**  
**Programmes personnalisés, Hammam et**  
**Sauna**

**TOP FORM AVENUE DES TERRES NOIRES 81370 ST SULPICE**