



# PLANNING

## JANVIER 2023

CONTACT@INEDITFITNESS.COM

### LUNDI

7H TRAINING

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 YOGA NATURE

12H15 KIMAX

18H15 CARDIO LIVE

18H30 TRAMPO

19H TRAINING LIVE

19H30 TRAINING

20H STRETCHING LIVE

### MARDI

12H PILATES LIVE

12H15 TRAINING

17H30 TRAINING

18H STRETCHING LIVE

18H30 KIMAX

19H PILATES LIVE

20H PILATES

20H TRAINING LIVE

### MERCREDI

9H15 YOGA NATURE

9H15 PILATES

10H15 YOGA NATURE

10H15 STRETCHING

12H15 FIT NATURE

12H15 SWISSBALL

17H30 PILATES

18H SWISSBALL LIVE

18H30 TRAINING

19H CARDIO LIVE

19H30 STRETCHING

20H PILATES LIVE

### JEUDI

12H15 PILATES

18H15 TRAINING LIVE

18H30 POWER

19H STRETCHING LIVE

19H30 KIMAX

20H YOGA LIVE

### VENDREDI

7H TRAINING LIVE

9H15 GYM FIT

10H15 STRETCHING

12H15 POWER

### SAMEDI

9H PILATES LIVE

10H15  
MARCHE NORDIQUE  
+  
RENFO

SEANCES EN SALLE

SEANCES OUTDOOR

SEANCES EN LIVE



# PLANNING JANVIER 2023

SEANCES EN LIVE

## LUNDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 KIMAX

18H15 CARDIO LIVE

19H TRAINING LIVE

20H STRETCHING LIVE

## MARDI

12H PILATES LIVE

18H STRETCHING LIVE

19H PILATES LIVE

20H TRAINING LIVE

## MERCREDI

18H SWISSBALL LIVE

19H CARDIO LIVE

20H PILATES LIVE

## JEUDI

12H15 PILATES

18H15 TRAINING LIVE

19H STRETCHING LIVE

20H YOGA LIVE

## VENDREDI

7H TRAINING LIVE

## SAMEDI

9H PILATES LIVE



# PLANNING

JANVIER  
2023

SEANCES EN SALLE

## LUNDI

7H TRAINING

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 KIMAX

18H30 TRAMPO

19H30 TRAINING

## MARDI

12H15 TRAINING

17H30 TRAINING

18H30 KIMAX

20H PILATES

## MERCREDI

9H15 PILATES

10H15 STRETCHING

12H15 SWISSBALL

17H30 PILATES

18H30 TRAINING

19H30 STRETCHING

## JEUDI

12H15 PILATES

18H30 POWER

19H30 KIMAX

## VENDREDI

9H15 GYM FIT

10H15 STRETCHING

12H15 POWER



# PLANNING 2022

SEANCES OUTDOOR

## LUNDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 KIMAX

12H15 YOGA NATURE  
AU PARC

## MARDI

## MERCREDI

9H15 YOGA NATURE  
AU PARC

10H15 YOGA NATURE  
AU PARC

12H15 FIT NATURE  
AU PARC

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

10H15  
MARCHE NORDIQUE  
+  
RENFO



# DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'ÉQUIPE D'INÉDIT FITNESS EST À VOTRE SERVICE  
POUR VOUS CONSEILLER EN FONCTION  
DE VOS ATTENTES ET DE VOTRE PROFIL

séance qui s'effectue en Salle

séance qui s'effectue en Live

séance qui s'effectue en Outdoor

PILATES



Des mouvements doux et lent  
pour renforcer les muscles profonds ;  
prendre conscience de sa posture

YOGA



Des mouvements doux et lents  
pour se renforcer et s'assouplir

STRETCHING



Des postures pour assouplir  
les muscles et les articulations

GYM FIT



Des mouvements simple pour augmenter  
le rythme cardiaque et se renforcer  
Chacun à son rythme !

SWISSBALL



Des mouvements lents avec un gros ballon  
pour renforcer les muscles profonds,  
sans impact pour les articulations

TRAINING



Des mouvements pour se renforcer.  
Le chronomètre gère la séance, chaque  
participant met l'intensité qui lui correspond.

POWER



Des mouvements de renforcement musculaire  
qui s'effectuent avec une barre et des poids

KIMAX



Des mouvements de coups de poings  
et coups de pieds dans un sac de frappe,  
alterné avec du renforcement musculaire

TRAMPO



Des mouvements simple sur un mini trampoline  
pour augmenter le rythme cardiaque

CARDIO



Des mouvements simple sans déplacement  
pour augmenter le rythme cardiaque

MARCHE NORDIQUE



De la marche avec des bâtons  
afin de solliciter tout le corps

FIT NATURE



Des mouvements pour se renforcer  
et augmenter le rythme cardiaque;  
utilisation de l'espace et du mobilier du Parc