



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 YOGA NATURE

12H15 KIMAX

17H30 TRAINING

18H30 CARDIO LIVE

18H30 SWISSBALL

19H15 TRAINING LIVE

19H30 TRAINING

20H STRETCHING LIVE

12H15 TRAINING

12H PILATES LIVE

18H STRETCHING LIVE

18H45 SAC DE FRAPPE

19H PILATES LIVE

19H45 PILATES

20H ZEN ATTITUDE LIVE

9H YOGA NATURE

9H15 PILATES

10H YOGA NATURE

10H15 GYM FIT

12H15 FIT NATURE

12H15 SWISSBALL

15H STRETCHING

17H45 PILATES

18H45 TRAINING

19H SWISSBALL LIVE

19H45 STRETCHING

20H PILATES LIVE

12H YOGA LIVE

12H15 PILATES

18H30 RENFO AVEC BARRE

19H STRETCHING LIVE

19H30 SAC DE FRAPPE

20H YOGA LIVE

21H ZEN ATTITUDE LIVE

7H TRAINING LIVE

9H15 GYM FIT

10H15 STRETCHING

12H15 RENFO AVEC BARRE

9H FIT NATURE

10H15
MARCHE NORDIQUE
+
RENFO

SEANCES EN SALLE

SEANCES OUTDOOR

SEANCES EN LIVE



PLANNING

SEPTEMBRE 2024

SEANCES EN LIVE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 KIMAX

12H PILATES LIVE

12H YOGA LIVE

7H TRAINING LIVE

18H30 CARDIO LIVE

18H STRETCHING LIVE

19H15 TRAINING LIVE

19H PILATES LIVE

19H SWISSBALL LIVE

19H STRETCHING LIVE

20H STRETCHING LIVE

20H ZEN ATTITUDE LIVE

20H PILATES LIVE

20H YOGA LIVE

21H ZEN ATTITUDE LIVE



PLANNING

SEPTEMBRE
2024

SEANCES EN SALLE

LUNDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 SAC DE FRAPPE

17H30 TRAINING

18H30 SWISSBALL

19H30 TRAINING

MARDI

12H15 TRAINING

18H45 SAC DE FRAPPE

19H45 PILATES

MERCREDI

9H15 PILATES

10H15 GYM FIT

12H15 SWISSBALL

15H STRETCHING

17H45 PILATES

18H45 TRAINING

19H45 STRETCHING

JEUDI

12H15 PILATES

18H30 RENFO AVEC POIDS

19H30 SAC DE FRAPPE

VENDREDI

9H15 GYM FIT

10H15 STRETCHING

12H15 RENFO AVEC POIDS



PLANNING

SEPTEMBRE
2024

SEANCES OUTDOOR

LUNDI

9H15 PILATES

10H15 SWISSBALL

12H15 KIMAX

12H15 YOGA NATURE

MARDI

MERCREDI

9H YOGA NATURE

10H YOGA NATURE

12H15 FIT NATURE

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H FIT NATURE

10H15
MARCHE NORDIQUE
+
RENFO

CONTACT@INEDITFITNESS.COM



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

ZEN ATTITUDE



Un moment de détente
avec une prise de conscience de sa posture et
de sa respiration.

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.

RENFO AVEC POIDS



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

SAC DE FRAPPE



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

GYM FIT



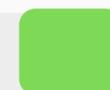
Des mouvements simple pour augmenter
le rythme cardiaque et se renforcer
Chacun à son rythme !

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