

DESCRIPTIFS DES COURS

ABDOS/FESSIERS/TAILLE/DOS : Renforcement musculaire centré sur les abdominaux et muscles spécifiques.

CORE TRAINING : Travail actif du centre du corps et de tous les muscles de la posture au travers de différents exercices mêlant l'instabilité, l'utilisation de matériel tel que élastiques, médecines ball... sur une musique entraînante.

FIT TRAINING : Cours de tonification musculaire par ateliers se déroulant sur les tapis avec du petit matériel.

RUBBER FORCE : Pratiqué avec des élastiques de souplesses différentes, ce cours est idéal pour muscler ou raffermir l'ensemble du corps. Il améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures.

FIT FAMILY : Plus de fun en famille ! Venez partager un moment convivial et sportif au travers de diverses activités liées au fitness en toute sécurité. Adapté au niveau de chacun pour un moment de plaisir partagé entre parents et enfants à partir de 8 ans.

SWISS BALL : Améliorez votre tonicité et votre coordination avec ce cours ludique et accessible à tous, basé sur les mouvements fonctionnels avec la Swiss Ball.

FIT 4 CROSS : Entraînement intensif mixant des séries d'exercices répétés, du poids porté, des haltères, du cardio, du Trx,... les idées de boucles dépendent de votre coach. Ce team training en petit groupe va vous permettre de repousser vos limites et atteindre un niveau supérieur.

HIIT : Circuits de renforcement musculaire intensif. Enchaînez des exercices variés répartis en ateliers utilisant des charges légères ou moyennes. Vous pourrez travailler votre tonicité musculaire au maximum grâce à cet entraînement fractionné.

CHALLENGE CIRCUIT : Venez challenger votre condition physique, votre force et vos limites sur des parcours multi-activités adaptés à tous les niveaux. Poids de corps et matériel léger seront les outils de vos progrès. Le tout avec un encadrement de qualité.

PUMP POWER : Cours collectif efficace pour dessiner votre silhouette et affiner vos muscles, couplé à une forte dépense calorique. Equipés d'une barre d'haltères et de poids variables, venez vivre une expérience fun sur de la musique stimulante.

TEEN FIT : 12-16 ans / Programme divers et varié pour les ados curieux de bouger autrement : initiation à la musculation, cardio, souplesse et cours collectif encadré par un coach qualifié et dynamique.

TRX : Véritable entraînement pour la définition musculaire à l'aide de sangles de suspension. La sangle Trx est au cœur de cet entraînement cardio et de renforcement musculaire intense.

GYM DOUCE : Cours calme et doux permettant de se tonifier, s'assouplir et de se relaxer au travers de techniques allant du renforcement musculaire léger à la relaxation.

BODY & MIND : Mélange de Tai Chi, Yoga, Pilates et relaxation, ce cours est le meilleur moyen de renforcer votre musculature profonde, vos abdominaux et vos fessiers. Venez vous assouplir, respirer surtout vous détendre !

GYM DU DOS : Renforcement musculaire basé sur le travail postural du dos et du centre du corps.

BODY ART : Améliorez votre forme et votre bien être au quotidien par un entraînement fonctionnel qui combine force, souplesse, endurance, cardio et respiration. Basé sur les principes du Yin et du Yang et sur les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise, le bodyART associe les Pilates, le yoga et le fitness pour vous offrir une expérience unique.

PILATES : Le Pilates allie contrôle et progression. Equilibre, renforcement global et une profonde conscience corporelle en accord avec sa propre respiration.

YOGA : Cours dynamique où vous apprenez et pratiquez des postures (asanas) en prenant en compte votre respiration (pranayama) dans une démarche de relaxation et de méditation.

CYCLING : Brûlez un maximum de calories en tonifiant les muscles de vos jambes et fessiers grâce à cet entraînement d'endurance musculaire. Votre coach et sa playlist enflammée sauront vous motiver pour atteindre un maximum de résultats.

www.mounier.be

02 777 13 03

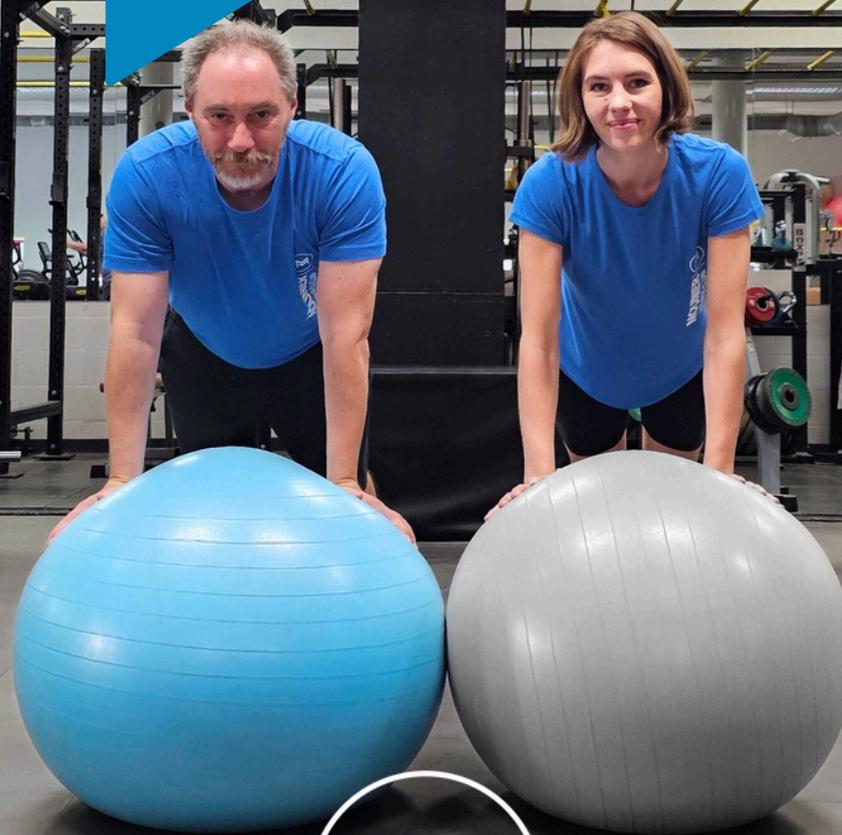
fitness@mounier.be

MOUNIER FITNESS CLUB

LA SÉANCE 15€

10 SÉANCES 117€

10 SÉANCES membre 67€



COURS COLLECTIFS 2025 - 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09.00 - 50 min GYM DOUCE D	09.00 - 50 min GYM DU DOS 5	09.00 - 45 min FIT TRAINING FIT	09.00 - 45 min CLASSICAL FIT TRX	09.00 - 45 min ABDOS/STRETCH FIT	09.30 - 45 min ABDOS/FESSIERS FIT	09.30 - 45 min ABDOS/DOS FIT
09.00 - 45 min ABDOS/FESSIERS FIT	10.00 - 50 min SWISS BALL 5	10.00 - 45 min FIT 4 CROSS FIT	10.00 - 45 min GYM DU DOS FIT	10.00 - 45 min CLASSICAL FIT TRX	10.30 - 45 min FIT FAMILY FIT	10.00 - 45 min CLASSICAL FIT TRX
10.00 - 45 min FIT 4 CROSS FIT	10.00 - 45 min FUNCTIONAL FIT TRX	12.15 - 45 min FUNCTIONAL FIT TRX	12.15 - 45 min YOGA FIT TRX	12.30 - 50 min CYCLING CYC	10.30 - 50 min CYCLING CYC	15.30 - 45 min FIT TRAINING FIT
12.15 - 45 min YOGA FIT TRX	12.15 - 45 min CORE TRAINING FIT	12.30 - 50 min PUMP POWER 3	12.30 - 50 min CYCLING CYC	12.30 - 45 min CARDIO FIT TRX		17.30 - 50 min CYCLING CYC
18.30 - 50 min CYCLING CYC	12.30 - 50 min CYCLING CYC	14.00 - 50 min TEEN FIT FIT	18.00 - 50 min BOXE 5 TRX	18.00 - 50 min CLASSICAL FIT TRX		18.30 - 50 min CYCLING CYC
19.00 - 50 min FIT 4 CROSS FIT	18.00 - 50 min HIIT FIT	15.00 - 50 min TEEN FIT FIT	17.30 - 50 min PILATES 4			
19.30 - 50 min CYCLING CYC	19.00 - 50 min BODY ART 5	18.00 - 50 min RUBBER FORCE 5	18.30 - 50 min BODY & MIND 3			
19.30 - 90 min YOGA 5	19.00 - 50 min CHALLENGE CIRCUIT H3	18.30 - 50 min FIT 4 CROSS FIT	19.00 - 50 min FUNCTIONAL FIT TRX			
	19.00 - 50 min CLASSICAL FIT TRX	19.00 - 50 min CYCLING CYC	19.30 - 50 min PUMP POWER 3			
		20.00 - 50 min CYCLING CYC				

Légende

Renfo postural

Renfo muscu dyn

Renfo muscu léger

Cardio/endurance