

DESCRIPTIFS DES COURS

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

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. Équipés 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.

CARDIO-ROX : Entraînement pour l'Hyrox, sport hybride, qui combine la course à pied, endurance, certaines techniques des mouvements Hyrox

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 qui combine force, souplesse, endurance, cardio et respiration. Basé sur les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise, le bodyART associe les Pilates, le yoga et le fitness.

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 sur une playlist enflammée.

www.mounier.be

02 777 13 03

fitness@mounier.be

MOUNIER FITNESS CLUB

LA SÉANCE 15€

10 SÉANCES 120€

10 SÉANCES membre 69€



COURS COLLECTIFS 2026 - 2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09.00 - 50 min D GYM DOUCE	09.00 - 50 min 5 GYM DU DOS	08.00 - 50 min 5 YOGA FLOW	09.00 - 45 min FIT CLASSICAL TRX	09.00 - 45 min FIT ABDOS/STRETCH	09.30 - 45 min FIT ABDOS/FESSIERS	09.30 - 45 min FIT ABDOS/DOS
09.00 - 45 min FIT ABDOS/FESSIERS	10.00 - 50 min 5 SWISS BALL	09.00 - 50 min 5 MAT PILATES	10.00 - 45 min FIT GYM DU DOS	10.00 - 45 min FIT CLASSICAL TRX	10.30 - 45 min FIT FIT FAMILY	10.30 - 45 min FIT CLASSICAL TRX
10.00 - 45 min FIT FIT 4 CROSS	10.00 - 45 min FIT FUNCTIONAL TRX	09.00 - 45 min FIT FIT TRAINING	12.15 - 45 min FIT YOGA TRX	12.30 - 50 min CYC CYCLING	10.30 - 50 min CYC CYCLING	15.30 - 45 min FIT FIT TRAINING
12.15 - 45 min FIT YOGA TRX	12.15 - 45 min FIT CORE TRAINING	10.00 - 45 min FIT FIT 4 CROSS	12.30 - 50 min CYC CYCLING	12.30 - 45 min FIT CARDIO TRX		17.30 - 50 min CYC CYCLING
18.30 - 50 min CYC CYCLING	12.30 - 50 min CYC CYCLING	12.15 - 45 min FIT FUNCTIONAL TRX	18.00 - 50 min 5 BOXE TRX	18.00 - 50 min FIT CLASSICAL TRX		
19.00 - 50 min FIT FIT 4 CROSS	18.00 - 50 min FIT HIIT	12.30 - 50 min 3 PUMP POWER	17.30 - 50 min 3 PILATES			
19.30 - 50 min CYC CYCLING	19.00 - 50 min 5 BODY ART	14.30 - 50 min FIT TEEN FIT	18.30 - 50 min 3 BODY & MIND			
19.30 - 90 min 5 YOGA	19.00 - 50 min H3 CHALLENGE CIRCUIT	18.00 - 50 min 5 RUBBER FORCE	19.00 - 50 min FIT FUNCTIONAL TRX			
	19.00 - 50 min FIT CLASSICAL TRX	18.30 - 50 min FIT FIT 4 CROSS	19.30 - 50 min 3 PUMP POWER			
		19.00 - 50 min CYC CYCLING				
		20.00 - 60 min H1 CARDIO-ROX				

Légende

Renfo postural

Renfo muscu dyn

Renfo muscu léger

Cardio/endurance