

Les | cours | collectifs

Cours agréés **LES MILLS**
FOR A FITTER PLANET

YOGA

▶ Accessible à tous, ce YOGA vise l'harmonie, l'unité Corps&Esprit et ne présente aucunes difficultés techniques.

LES MILLS BODYBALANCE

▶ Le meilleur du yoga, tai chi et pilates pour vous sentir plus souple et plus détendu.

LES MILLS SH'BAM

▶ Alors on danse. La manière la plus fun de perdre du poids!

tone

▶ L'entraînement tout en 1 parfait pour démarrer et progresser. Alliant tonification, cardio et renforcement du centre du corps, il vous fera brûler des calories.

LES MILLS BODYPUMP

▶ Le cours original avec barre qui propose un challenge à votre corps.

LES MILLS RPM

▶ Vous pédalerez sur des musiques pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 km, sur un parcours fait de plats, d'ascensions ou d'interval.

sprint

▶ Cours cardio de haute intensité (HIIT), utilisant un vélo indoor pour obtenir des résultats très rapidement.

LES MILLS BODYATTACK

▶ L'entraînement cardio de haute intensité : il mêle exercices d'aérobic et d'athlétisme et mouvements de renforcement musculaire et de stabilisation. Les exercices sont chorégraphiés sans toutefois s'apparenter à de la danse.

Cours aqua by **Waterform**

Fournisseur officiel de bien-être et de vacances

GYM
by WATERFORM

▶ Cours aquatique en douceur utilisant la résistance de l'eau, vivement conseillé pour reprendre une activité physique

BODYSLIN
by WATERFORM

▶ Cours aquatique avec Haltères & bottes aquatiques d'intensité modérée. Remodelez le haut du corps. Tonifiez adbos, cuisses & fessiers tout en améliorant votre endurance.

TRAINING
by WATERFORM

▶ Cours aquatique cardio dont le principe est de vous faire courir sur un tapis de course incliné composé de rouleaux qui tournent sur eux-mêmes.

CYCLING
by WATERFORM

▶ Cours aquatique utilisant des vélos dans l'eau. Ce cours cardio offre une résistance et un drainage unique pour le bas du corps.

JUMP
by WATERFORM

▶ Cours de trampoline dans l'eau, fun & cardio favorisant l'endurance musculaire du haut et du bas du corps.

BOXING
by WATERFORM

▶ Cours cardio extrêmement énergique et défatigant qui s'inspire des différents mouvements de boxe

POWER
by WATERFORM

▶ Variante musclée de l'aquagym. Cours intense qui sculptera l'intégralité de votre corps grâce à l'utilisation d'haltères&barres.

AQUATONIC

▶ Avec un cours aquatonic on est certain de brûler un maximum de calories tout en galbant sa silhouette. Le secret de ce cours aquatique ? l'association exclusive d'effort cardio-vasculaire et de renforcement musculaire. Effet sculptant garanti!



Disponible sur
App Store

TÉLÉCHARGEZ NOTRE
NOUVELLE APPLICATION
JAËVI CLUB

NOUVEAU !
my JAËVI
ON DEMAND

Votre club ne vous
quittera plus !

MJOD est la solution pour participer
à toutes vos séances Fitness où et
quand vous le voulez.

JAËVI, CENTRE D'AQUAFORME
& FITNESS, PRÉSENTE

PLANNING DE COURS

Valable du 1er sept 2020
au 31 déc 2020



1500M2 - 6 COACHS À VOTRE ÉCOUTE
4 STUDIOS : FITNESS, CYCLING, AQUA ET TEAM TRAINING

Jaëvi
Aqua-Forme & Fitness

JAËVI.FR   
03 85 20 25 49

Du 1er Septembre
au 31 Décembre 2020

PLANNING STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
YOGA 09h30 60'					
	PILATE 10h15 45'	tone 10h15 45'	LES MILLS BODYBALANCE 10h15 45'	CAF 10h15 45'	LES MILLS BODYPUMP 10h15 45'
	STRETCH 11h00 45'			PILATE 11h00 45'	
LES MILLS BODYPUMP 12h30 45'	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 45'		tone 12h30 45'		
CAF 17h45 45'	LES MILLS BODYPUMP 17h45 45'	YOGA 17h30 60'	PILATE 17h30 45'	LES MILLS BODYPUMP 17h30 45'	
			LES MILLS BODYPUMP 18h30 45'		
LES MILLS BODYATTACK 18h30 45'	LES MILLS SH'BAM 18h45 45'				
LES MILLS BODYPUMP 19h30 45'	tone 19h30 45'	LES MILLS BODYATTACK 19h15 45'	LES MILLS SH'BAM 19h30 45'	LES MILLS BODYBALANCE 19h15 45'	

Planning AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CYCLING 09h15 45'	GYM 09h15 45'	CYCLING 09h15 45'	BODYSLIM 09h15 45'	SANTE 09h15 45'	CYCLING 09h15 45'
TRAINING 10h15 45'	CYCLING 10h15 45'	GYM 10h15 45'	POWER 10h15 45'	TRAINING 10h15 45'	TRAINING 10h15 45'
CYCLING 12h30 45'	TRAINING 12h30 45'	CYCLING 12h30 45'	BOXING 12h30 45'	TONIC 12h30 45'	
CYCLING 14h15 45'	GYM 14h15 45'	ECOLE AQUATIQUE 14h30 45'	TRAINING 14h15 45'		
GYM 15h15 45'	CYCLING 15h15 45'	ECOLE AQUATIQUE 15h30 45'	BODYSLIM 15h15 45'		
		ECOLE AQUATIQUE 16h30 45'			
CYCLING 17h30 45'	BOXING 17h30 45'	ECOLE AQUATIQUE 17h30 45'	POWER 17h45 45'	GYM 17h30 45'	
TRAINING 18h30 45'	BODYSLIM 18h30 45'	TRAINING 18h30 45'	JUMP 18h45 45'	CYCLING 18h30 45'	
BOXING 19h30 45'	CYCLING 19h30 45'	BODYSLIM 19h30 45'			

PLANNING STUDIO CYCLING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	
11H15						LES MILLS RPM
12H30	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	
14H30	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	
15H30	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	
17H00	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	
18H00	LES MILLS RPM			LES MILLS RPM		
18H15		LES MILLS SPRINT				
18H30			LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		
19H00	LES MILLS SPRINT	LES MILLS RPM				
19H30			LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		

Durée des cours : **RPM** : 50 mins / **RPM Replay** : 50 mins / **SPRINT** : 30 mins

Le RPM et le SPRINT sont des cours réservables depuis notre site internet www.jaevi.fr

* l'aquacycling et l'aquatrainning sont des cours réservables depuis notre site internet www.jaevi.fr

Planning STUDIO TEAM TRAINING* (10 pers)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	CIRCUIT FORM 11h15 45'			
	CIRCUIT FORM 15h45 45'	TEENS TRAINING 17h00 45'		
TRX 18h00 45'		CROSS TRAINING 18h00 45'	TRX 18h15 45'	
	TRX 19h30 45'	TRX 19h00 45'	CROSS TRAINING 19h15 45'	CROSS TRAINING 19h30 45'

* cours réservables depuis notre site internet www.jaevi.fr



HORAIRES DU CLUB

Lundi au Vendredi : 9h00-21h00

Samedi : 9h00 à 12h30

Le club sera fermé les jours fériés
et les mardis 24 et 31 décembre 2020

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA GARDERIE

Lundi - Mercredi : 09h00-11h15

Mardi : 17h15-19h45

Jeudi : 17h30-20h30

Vendredi : 17h15-20h15

Samedi : 9h00-12h15