

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.

CAF

▶ Le cours de Cuisse Abdos Fessiers se concentre sur la partie basse du corps. L'objectif de ce cours est de renforcer la ceinture abdominale, c'est-à-dire le ventre et la taille, et de raffermir les muscles des cuisses, les quadriceps et les adducteurs, ainsi que les fessiers.

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

BODYSLIM
by WATERFORM

▶ Cours aquatique avec Haltères & boîtes 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!

JAEVI - CENTRE AQUA-FORME & FITNESS PRÉSENTE

Disponible sur
App Store

TÉLÉCHARGEZ NOTRE
NOUVELLE APPLICATION
JAEVI CLUB



mon Club booster
mon booster
Santé!

*Valable uniquement sur toute inscription à un Pass Form Fidélité.
Création Waterform. © Credit photos : AdobeStock. Ne pas jeter sur la voie publique.

6 COACHS À VOTRE ÉCOUTE
1 ENSEIGNANT EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SANTÉ

CLUB SPORT SANTÉ



SALLE
SPORT SANTÉ

my Jaëvi
AT HOME

Jaëvi
Aqua-Forme & Fitness

JAEVI.FR

Du 6 Septembre
au 31 Décembre 2021

PLANNING STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
KUNDALINI YOGA 09h30 60'					LES MILLS BODYPUMP 09h30 45'
	PILATE 10h15 45'	tone 10h15 45'	LES MILLS BODYBALANCE 10h15 45'	CAF 10h15 45'	
	STRETCH 11h00 45'			PILATE 11h00 45'	POWER YOGA* 11h00 60'
LES MILLS BODYPUMP 12h30 45'	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 45'		CAF 12h30 45'		
			LES MILLS BODYPUMP 18h30 45'		
CAF 18h30 45'	LES MILLS SH'BAM 18h30 45'	PILATE 18h00 45'		LES MILLS BODYBALANCE 18h30 45'	
tone 19h30 45'	LES MILLS BODYPUMP 19h30 45'	VINI YOGA 19h00 60'	LES MILLS SH'BAM 19h30 45'	CAF 19h30 30'	

* **POWER YOGA** : à partir du 16 octobre 2021

Planning AQUA

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

PLANNING STUDIO BIKING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15	LES MILLS RPM					
10H45						LES MILLS RPM
12H30					LES MILLS RPM	
18H30	LES MILLS RPM					
19H15		LES MILLS RPM				
19H30				LES MILLS RPM		

Durée des cours : **RPM = 45 mins**

Planning STUDIO TEAM TRAINING* (10 pers)

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

Tous nos cours sont réservables depuis notre site internet www.jaevi.fr



HORAIRES DU CLUB

Lundi au Vendredi : 9h00-21h00

Samedi : 9h00 à 12h30

Le club sera fermé tous les jours fériés, le vendredi 24 et 31 Décembre 2021