

Cours collectifs & Small group

Cours agréés
LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

Disponible sur
App Store

TÉLÉCHARGEZ NOTRE
NOUVELLE APPLICATION
JAEVI CLUB

YOGA

▶ Accessible à tous, ce YOGA vise l'harmonie, l'unité Corps&Esprit et ne présente aucune 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

▶ Cours de cuisses abdos fessiers se concentre sur la partie basse du corps. L'objectif est de renforcer la ceinture abdominale, raffermir les muscles des cuisses et des fessiers en musique.

PILATE

▶ Renforcement doux qui engage les muscles profonds afin d'améliorer la posture

TRX

▶ Exercices en suspension à l'aide de sangles. Travaille au poids de corps. L'objectif est d'améliorer son gainage sa posture et renforcer le dos.

CROSS TRAINING

▶ Méthode d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements inspirés de la gymnastique, de l'athlétisme et de l'haltérophilie qui vous permettra d'améliorer rapidement votre condition physique.

Cours aqua by Waterform

GYM

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

BODYSLIM

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

TRAINING

▶ 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

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

JUMP

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

BOXING

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

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!



Ce Printemps MIEUX DANS MA PEAU !

1500M2 / 4 STUDIOS

FITNESS, CYCLING, AQUA & TEAM TRAINING

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

JAEVI **SALLE SPORT SANTÉ**



my Jaëvi
AT HOME

Jaëvi
Aqua-Forme & Fitness

03 85 20 25 49
contact@jaevi.fr

JAEVI.FR   

Du 11 avril au
09 juillet 2022

PLANNING STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
HUNDALINI 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'		
			PILATE 17h45 45'		
				CAF 18h00 30'	
CAF 18h30 45'	LES MILLS SH'BAM 18h30 45'	VINI YOGA 18h00 45'	LES MILLS SH'BAM 18h45 45'	LES MILLS BODYBALANCE 18h30 45'	
tone 19h30 45'	LES MILLS BODYPUMP 19h30 45'	PILATE 19h00 60'			

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'	BODYSLIM 10h30 45'	TRAINING 10h30 45'	TRAINING 10h30 45'
TRAINING 12h30 45'	CYCLING 12h30 45'		TONIC 12h30 45'		
GYM 14h15 45'	BODYSLIM 14h15 45'				
			CYCLING 15h45 45'		
CYCLING 17h30 45'	GYM/POWER 17h30 45'		GYM 17h30 45'	CYCLING 17h30 45'	
BOXING 18h30 45'	JUMP 18h30 45'	TRAINING 18h30 45'	CYCLING 18h30 45'	BOXING/JUMP 18h30 45'	
GYM 19h30 45'	CYCLING 19h30 45'	GYM/BOXING 19h30 45'			

PLANNING STUDIO BIKING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15	LES MILLS RPM					
10H30						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

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

Planning STUDIO TEAM TRAINING* (10 pers)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		CIRCUIT FORME 09h15 45'		
				CIRCUIT FORME 11h15 45'
CORE TRAINING 18h45 45'			CORE TRAINING 18h15 45'	
	CORE TRAINING 19h30 45'		CROSS TRAINING 19h30 45'	CROSS TRAINING 19h30 45'



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