

• MARCQ-EN-BARŒUL •

PLANNINGS

Du 2 septembre 2019 au 5 janvier 2020

ADULTES (dès 15 ans)



*Dance • Cardio-training • Gym & Pilates •
Yoga • Musculation & Cross-training • Sports de combat*



DOMYOS
FITNESS CLUB

DECATHLON

REJOIGNEZ VOTRE COMMUNAUTÉ !

Pour retrouver toutes les informations sur vos sports préférés
et sur votre Domyos Fitness Club, rejoignez les communautés :



Domyos Club Marcq-en-Baroeul

- Communauté Sports de combat Domyos Club
- Communauté Danse Domyos Club
- Communauté CardioCycling Domyos Club
- Communauté Cross Training Domyos Club



domyosclub



Domyos Club

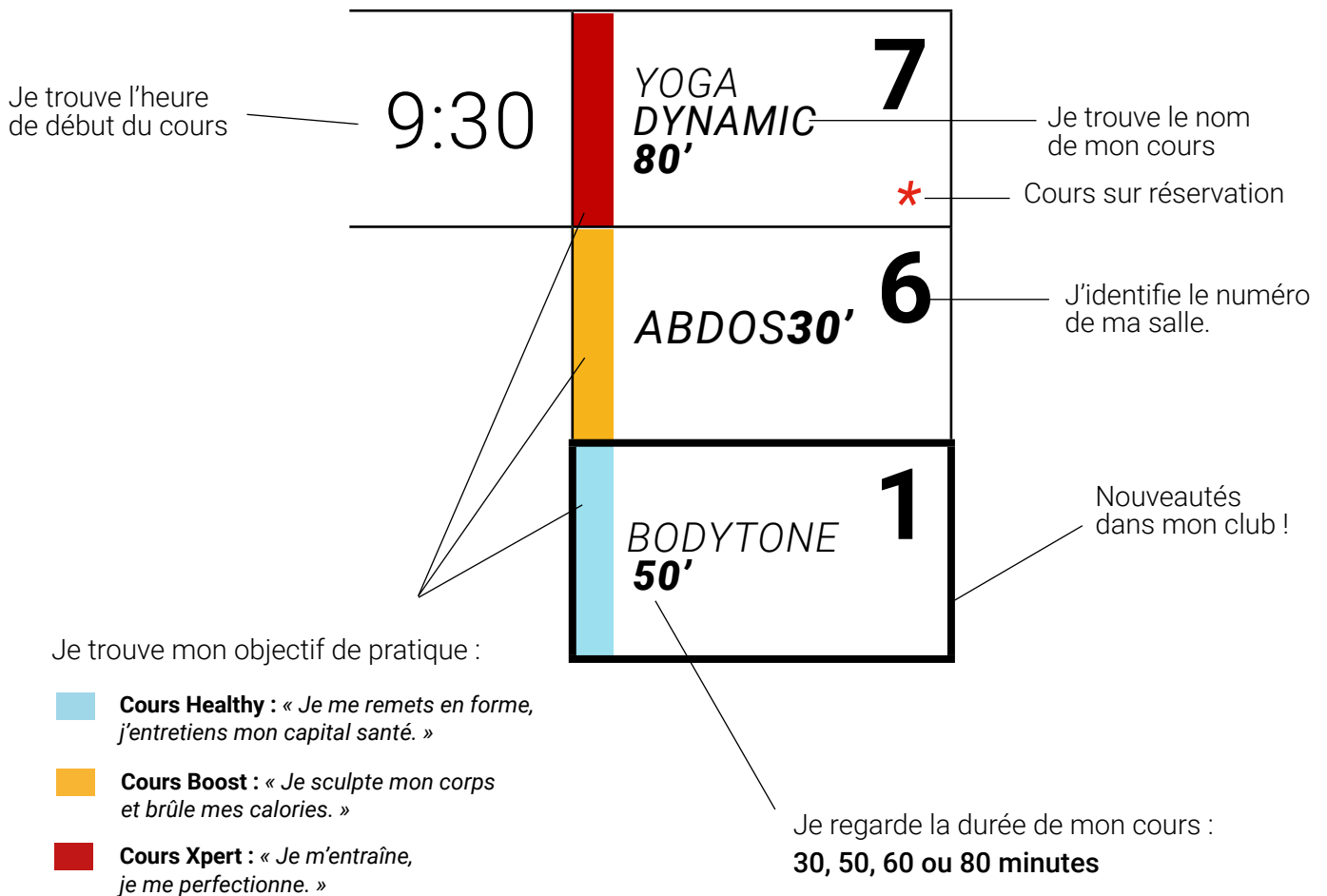


Cliquez sur les différents réseaux sociaux ou communautés pour y accéder.



COMMENT LIRE MON PLANNING ?

Voici la grille de lecture que vous allez retrouver dans vos plannings et vos clubs :



Besoin d'information supplémentaire sur un cours ou un objectif de pratique ?

Retrouvez tous nos concepts de cours et objectifs sur le site internet domyos.fr/club



DANCE

Je danse, je crée mon style

p.5



YOGA

Je me renforce, je m'assouplis, je me recentre

p.7



CARDIO

Je me défoule, je me dépense en m'amusant

p.8



GYM&PILATES

Je me tonifie, j'améliore ma posture

p.12



MUSCULATION & CROSS-TRAINING

J'entraîne le mouvement, je gagne en puissance

p.16



SPORTS DE COMBAT

Je combats mes limites

p.19

DANCE

Je danse, je crée mon style



VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	STEP SOFT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	STEP SOFT50' 3		
9:30						DANCE DOMYOS50' 3	STEP SOFT50' 3
10:00	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE MEGAMIX50' 3	STEP SOFT50' 3		AÉRO SOFT50' 3		
10:30						STEP XPERT50' 3	AÉRO SOFT50' 3
11:30						AÉRO XPERT50' 3	DANCE FAMILY50' 3
12:30	STEP XPERT50' 3	STEP XPERT50' 3	DANCE MEGAMIX50' 3	AÉRO XPERT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3		
17:30	AÉRO SOFT50' 3	STEP SOFT50' 3		AÉRO SOFT50' 3		STEP XPERT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3
18:00					STEP XPERT50' 3		
18:30	STEP XPERT50' 3	AÉRO SOFT50' 3	STEP SOFT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3		DANCE DOMYOS50' 3	DANCE MEGAMIX50' 3
19:00					AÉRO XPERT50' 3		
19:30	AÉRO XPERT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3		STEP XPERT50' 3			
20:00					DANCE DOMYOS50' 3		
20:30	DANCE DOMYOS50' 3		DANCE DOMYOS50' 3				

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Healthy : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »



Je me renforce, je m'assouplis, je me recentre

YOGA

NOUVEAUTÉ !



YOGANIDRA

Le Yoga Nidra, appelé aussi yoga du sommeil, est une séance de méditation et de relaxation de 30min. Pratiqué allongé sur dos, le coach vous guidera de façon à vous amener dans un état de semi conscience, favorisant la prise de conscience, l'introspection et la découverte de soi!

#relaxation #stressless #wellness

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:10	YOGA MORNING60' 7		YOGA MORNING60' 7		YOGA MORNING60' 7		
8:30						YOGA SOFT50' 7	YOGA MORNING80' 7
9:00	YOGA SOFT50' 7	YIN YOGA80' 7	YOGA DYNAMIC50' 7	YOGA DYNAMIC80' 7	YOGA DYNAMIC50' 7		
10:00	YIN YOGA80' 7		YOGA SOFT50' 7				
10:30		YOGA DYNAMIC50' 7				YOGA DYNAMIC80' 7	
11:30	YOGA NIDRA30' 7						YOGA DYNAMIC50' 7
12:30	YIN YOGA50' 7	YOGA DYNAMIC50' 7		YOGA DYNAMIC50' 7	YOGA SOFT50' 7		
16:30							YOGA FAMILY50' 7
17:30				YOGA SOFT50' 7			YOGA DYNAMIC50' 7
18:00					YOGA SOFT50' 7		
18:30	YOGA DYNAMIC80' 7	YOGA DYNAMIC50' 7	YIN YOGA50' 7	YOGA DYNAMIC80' 7			
19:00					YIN YOGA50' 7		
19:30		YOGA SOFT50' 7	YOGA DYNAMIC50' 7				
20:00				YOGA NIDRA30' 7			
20:30	YIN YOGA50' 7						

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Healthy : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

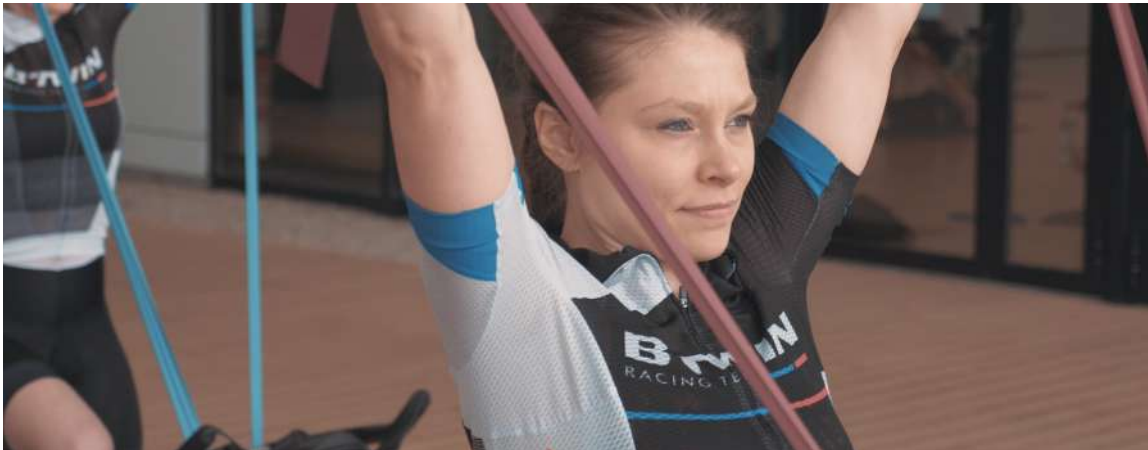
Nouveau concept de cours !



Je me défoule, je me dépense en m'amusant

CARDIO

NOUVEAUTÉ !



CARDIOCYCLINGTONE

Le Cardio Cyling Tone est un cours cycling sur vélos stationnaires avec une touche de renforcement musculaire. Pédalez pour engager efficacement votre coeur, vos jambes et vos abdominaux. Utilisez l'élastique pour tonifier vos bras, vos épaules et votre dos. Tous les muscles de votre corps seront sollicités. Parfait si vous êtes à la recherche d'une cours complet fun et efficace pour votre silhouette!

#toning #funky #heart



CARDIOHIIT30'

Le Cardio HIIT 30 est un entraînement d'une demi heure très intense qui s'inspire des mouvements de préparation physique à poids de corps. Basé sur une méthode d'entraînement par intervalles de haute intensité, le fameux HIIT (High Intensity Interval Training) consiste à alterner des périodes brèves d'efforts intenses avec des temps courts de récupération.

#HIIT #smallgrouptraining #challenge

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:10		CARDIO CYCLING BOOST50' 4		CARDIO CYCLING BOOST50' 4			
8:00						CARDIO CYCLING XPERT80' 4	CARDIO CYCLING XPERT80' 4
9:00	CARDIO CYCLING BOOST50' 4	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING BOOST50' 4	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING TONE50' 4		
9:30						CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING BOOST50' 4
10:00	CARDIO CYCLING XPERT50' 4		CARDIO CYCLING TONE50' 4		CARDIO CYCLING BOOST50' 4		
10:30						CARDIO CYCLING BOOST50' 4	CARDIO CYCLING TONE50' 4
11:30						CARDIO BOXE50' 2	CARDIO PULSE50' 2
12:30	CARDIO CYCLING TONE50' 4	CARDIO HIIT30' 1	CARDIO JUMP50' 2	CARDIO PULSE50' 2	CARDIO BOXE50' 2		
12:30		CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING BOOST50' 4	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING BOOST50' 4		
12:30			CARDIO HIIT30' 6				

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

Nouveau concept de cours !

Vous souhaitez participer au développement des produits Sports de combat by Decathlon ?

Devenir Testeur !



VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30	CARDIO BOXE50' 2	CARDIO JUMP50' 2	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO HIIT30' 6	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING BOOST50' 4
17:30	CARDIO CYCLING XPERT50' 4	CARDIO CYCLING TONE50' 4					
18:00	CARDIO HIIT30' 6				CARDIO JUMP50' 2		
18:00					CARDIO CYCLING BOOST50' 4		
18:30	CARDIO PULSE50' 2	CARDIO BOXE50' 2	CARDIO CYCLING BOOST50' 4				CARDIO JUMP50' 2
18:30	CARDIO CYCLING BOOST50' 4						CARDIO CYCLING XPERT50' 4
19:00		CARDIO CYCLING XPERT80' 4		CARDIO CYCLING XPERT80' 4	CARDIO CYCLING XPERT50' 4		
19:30	CARDIO JUMP50' 2		CARDIO PULSE50' 2	CARDIO HIIT30' 1			
19:30	CARDIO CYCLING BOOST50' 4		CARDIO CYCLING XPERT50' 4				

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »


Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

Nouveau concept de cours !

Vous souhaitez participer au développement des produits Sports de combat by Decathlon ?

Devenir Testeur !





Je me tonifie, j'améliore ma posture

GYM& PILATES

NOUVEAUTÉ !



BODYTONE

Le Bodytone est un cours de renforcement musculaire dans le quel l'utilisation du fluiball permet l'alternance des phases de mouvements dynamiques avec des exercices de stabilité. C'est le mélange idéal pour affiner et tonifier la silhouette tout en s'amusant.

#shape #fun #control

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30					ABDOS30' 8		
8:30						GYM LIGHT50' 1	PILATES50' 1
9:00	PILATES BALL50' 1	PILATES50' 1	PILATES50' 1		BODYTONE 50' 1		
9:00	GYM LIGHT50' 2		GYM LIGHT50' 2				
9:30						BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 2
9:30						PILATES50' 7	
10:00	PILATES50' 1	GYM VITALITY50' 1	PILATES BALL50' 1	GYM VITALITY50' 1	GYM LIGHT50' 2	ABDOS30' 6	ABDOS30' 6
10:00		GYM LIGHT50' 2		BODYTONE 50' 2	ABDOS30' 6		
10:00		ABDOS30' 6		ABDOS30' 6	PILATES50' 7		
10:30						GYM LIGHT50' 2	PILATES BALL50' 1
10:30							STRETCHING 50' 7
11:00	STRETCHING 50' 1	PILATES BALL50' 1	ABDOS30' 1	PILATES SUSPENSION 50' 5 *	PILATES BALL50' 1		
11:00	ABDOS30' 6		STRETCHING 50' 7		STRETCHING 50' 7		
11:30	PILATES SUSPENSION 50' 5 *					STRETCHING 50' 1	BODYTONE 50' 1
11:30						ABDOS30' 6	ABDOS30' 6
12:30	PILATES BALL50' 1	GYM LIGHT50' 2	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1	BODYTONE 50' 1		
12:30			PILATES50' 7				
13:00		ABDOS30' 1	ABDOS30' 6				

* **Cours sur réservation** : Pour votre confort, nous vous conseillons de réserver sur domyos-club.resamania.fr les cours marqués par une étoile.

VOTRE COURS
COMMENCE À

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14:30	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1		GYM LIGHT50' 1	PILATES50' 1		
15:30	PILATES50' 1		GYM LIGHT50' 1	BODYTONE 50' 1			
16:30	PILATES BALL50' 1		BODYTONE 50' 1			BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1
17:00					BODYTONE 50' 1		
17:30	GYM LIGHT50' 1	PILATES BALL50' 1	GYM LIGHT50' 2	BODYTONE 50' 1			BODYTONE 50' 1
17:30		ABDOS30' 6	PILATES50' 7				ABDOS30' 6
18:00			ABDOS30' 1		GYM LIGHT50' 1		
18:00					ABDOS30' 6		
18:30	PILATES50' 1	GYM LIGHT50' 1	PILATES BALL50' 1	PILATES50' 1		GYM LIGHT50' 1	STRETCHING 50' 7
18:30	ABDOS30' 6			ABDOS30' 6		ABDOS30' 6	
19:00		ABDOS30' 6	ABDOS30' 6				ABDOS30' 6
19:30	BODYTONE 50' 1		BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 2	ABDOS30' 6		
20:00		ABDOS30' 6		ABDOS30' 1			
20:30	ABDOS30' 6	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1	STRETCHING 50' 7			
20:30			STRETCHING 50' 7				

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Healthy : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

Nouveau concept de cours !

MUSCULATION & CROSS-TRAINING

J'entraîne le mouvement, je gagne en puissance



VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00		BODY SCULPT50' 2		BODY SCULPT50' 2	BODY SCULPT50' 2		
9:30	CIRCUIT TRAINING LIGHT50' 8	BODYWEIGHT TRAINING30' 6	CIRCUIT TRAINING LIGHT50' 8	BODYWEIGHT TRAINING30' 6	BODYWEIGHT TRAINING30' 6	BODY SCULPT50' 2	BODYLIFT30' 6
9:30						BODYWEIGHT TRAINING30' 6	
10:00	BODY SCULPT50' 2		BODY SCULPT50' 2				
10:30		CIRCUIT TRAINING LIGHT50' 8				CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	BODY SCULPT50' 2
10:30							CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *
11:00							CROSS TRAINING XPERT50' 8 *
12:00							CROSS TRAINING XPERT50' 8 *
12:30	BODY SCULPT50' 2	CROSS TRAINING XPERT50' 8 *	CROSS TRAINING XPERT50' 8 *	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	CROSS TRAINING XPERT50' 8 *		
12:30	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *		CROSS TRAINING XPERT50' 8 *	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *		

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

Cours Healthy : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

Cours Boost : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »


Cours Xpert : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »


* **Cours sur réservation** : Pour votre confort, nous vous conseillons de réserver sur domyos-club.resamania.fr les cours marqués par une étoile.


VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00							BODYWEIGHT TRAINING 30' 6
17:30			CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	BODY SCULPT50' 2		CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	
18:00		CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *		BODYLIFT30' 6			CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *
18:30		CROSS TRAINING XPERT80' 8 *	BODY SCULPT50' 2	BODY XPERT50' 2	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *		
18:30			BODYLIFT30' 6				
19:00	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *			CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *	BODY SCULPT50' 2		
19:00					CROSS TRAINING XPERT50' 8 *		
19:30		BODY XPERT50' 2	CIRCUIT TRAINING XPERT50' 6 *				
19:30		BODYWEIGHT TRAINING 30' 6					
20:00	CROSS TRAINING XPERT80' 8 *						
20:00	BODYWEIGHT TRAINING 30' 6		CROSS TRAINING XPERT80' 8 *				
20:30	BODY SCULPT50' 2						

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

 **Cours Healthy** : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

 **Cours Boost** : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

 **Cours Xpert** : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

*** Cours sur réservation** : Pour votre confort, nous vous conseillons de réserver sur domyos-club.resamania.fr les cours marqués par une étoile.



Je combats mes limites

SPORTS DE COMBAT

NOUVEAUTÉ !



COMBATMOUVEMENTFLOW


Le combat mouvement flow est un entraînement sans opposition, qui associe des mouvements inspirés des sports de combat (Ju Jitsu Brésilien, Grappling, Judo), des déplacements au sol et des exercices fonctionnels. Chaque séance est une exploration ludique et stimulante, mettant l'accent sur l'art du mouvement fluide.


#movement #mobility #flow


VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:10			COMBAT TRAINING50' 5 *				
9:00		COMBAT TRAINING50' 5 *		COMBAT TRAINING50' 5 *			
10:30							COMBAT CIRCUIT50' 5 *
11:30							COMBAT TRAINING50' 5 *
12:30	COMBAT TRAINING50' 5 *	COMBAT PIEDSPOINGS 50' 5	COMBAT CIRCUIT50' 5 *	COMBAT TRAINING50' 5 *	COMBAT TRAINING50' 5 *		
16:30			MARTIAL FAMILY50' 5				
17:00							COMBAT PIEDSPOINGS 80' 5
17:30		COMBAT TRAINING50' 5 *				COMBAT MOUVEMENT FLOW50' 5	
18:00	COMBAT CIRCUIT50' 5 *				COMBAT PIEDSPOINGS 80' 5		
18:30		COMBAT MOUVEMENT FLOW50' 5	COMBAT TRAINING50' 5 *			COMBAT TRAINING50' 5 *	COMBAT TRAINING50' 5 *
19:00	COMBAT TRAINING50' 5 *			COMBAT CIRCUIT80' 5 *			
19:30		COMBAT CIRCUIT50' 5 *	COMBAT PIEDSPOINGS 80' 5		COMBAT TRAINING50' 5 *		
20:00	COMBAT PIEDSPOINGS 80' 5						
20:30		COMBAT TRAINING50' 5		COMBAT TRAINING50' 5			

CONSEILS CLUB

Pour trouver le cours qui correspond à vos objectifs, suivez la légende :

 **Cours Healthy** : « Je me remets en forme, j'entretiens mon capital santé. »

 **Cours Boost** : « Je sculpte mon corps et brûle mes calories. »

 **Cours Xpert** : « Je m'entraîne, je me perfectionne. »

*** Cours sur réservation** : Pour votre confort, nous vous conseillons de réserver sur domyos-club.resamania.fr les cours marqués par une étoile.

 **Nouveau concept de cours !**




BESOIN D'AIDE ?

Les membres des Domyos Fitness Club sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

N'hésitez pas à nous contacter !

@ domyos.club@domyos.com

 03.20.82.64.59