

LES MILLS BODYBALANCE



Cours complet

Renforcement musculaire

Flexibilité

Yoga

Renforcement musculaire

Flexibilité

55

30

30

20

15

15

MIN

6

Inspiré du yoga, du Tai Chi et du Pilates, BODYBALANCE™ renforce tout le corps, facilite les gestes quotidiens et libère l'esprit avec une musique de fond relaxante.



LES MILLS BODYCOMBAT



Cours complet

Cours express

Apprendre la technique

55

30

30

MIN

3

Devenez plus rapide et plus fort avec des exercices inspirés des arts martiaux sans contact pour améliorer vos compétences cardio et tonifier votre corps tout entier.

LES MILLS BODYPUMP



Cours complet

Cours complet 45 min

Cours express

Partie inférieure du corps

Haut du corps

Bras

Apprendre la technique

55

45

30

15

15

15

30

MIN

7

BODYPUMP™ est basé sur une base scientifique éprouvée de répétitions de mouvements de poids léger à moyen. Un cours tonifiant pour les muscles fins et athlétiques.



LES MILLS CORE



Cours complet

Cours complet

Ceinture abdominale

Core Express

45

30

15

15

MIN

4

Basé sur les dernières recherches en entraînement physique, LES MILLS CORE™ sculpte efficacement le centre du corps : abdominaux, taille, fesses, hanches et dos.



LES MILLS SH'BAM



Cours complet

Cours express



45

30

MIN



2

Une formation de rythme et de danse passionnante pour les amateurs de plaisir et d'énergie pure. Aucune expérience en danse n'est requise, entrez dans le cours et laissez-vous surprendre par votre talent !



LES MILLS barre



Cours complet
Apprendre la technique



30

20

MIN



2

Une version moderne de l'entraînement classique de ballet, conçue pour modeler et tonifier les muscles posturaux, renforcer la force du tronc et vous permettre d'éviter le stress de la vie quotidienne.

LES MILLS RPM



Cours complet

50

Cours express

30

Apprendre la technique

30

MIN

3

RPM™ est un cours de cyclisme intérieur qui offre un maximum de résultats pour un impact minimal sur les articulations. Avec une musique puissante, participez à un voyage vraiment immersif !



LES MILLS sprint



Cours complet

30

MIN

1

Cet entraînement à intervalle d'intensité élevée (HIIT) sur un vélo vous permet d'obtenir des résultats ciblés très rapidement, remettant en question vos limites mentales et physiques en seulement 30 minutes !

LES MILLS THE TRIP



THE TRIP Virtual

THE TRIP Live

40

40

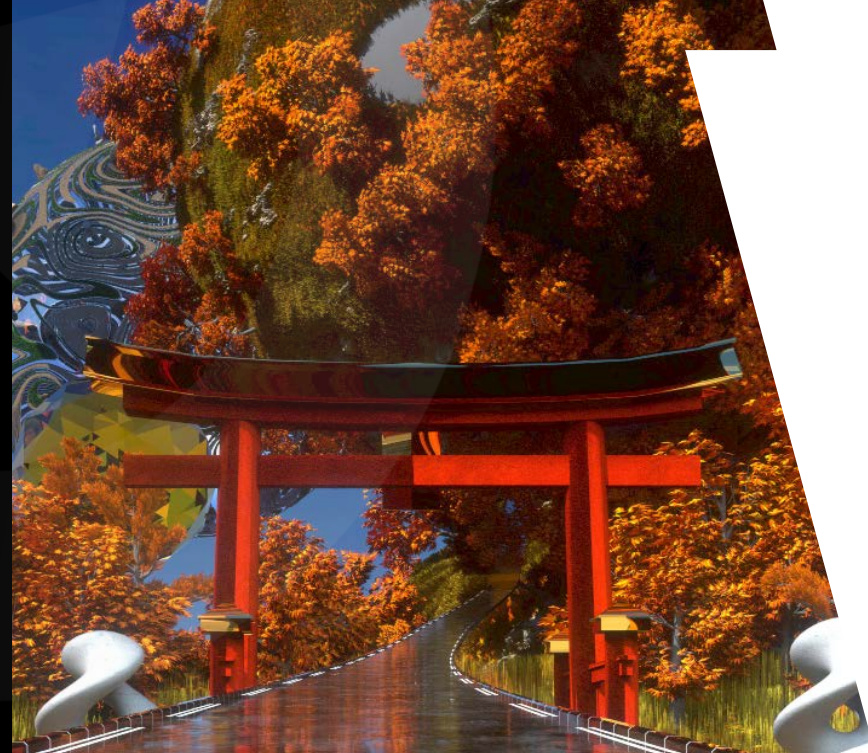
MIN

2

Une expérience sportive vraiment immersive : suivez un entraînement époustouflant tout en parcourant des mondes numériques imaginaires sur un vélo d'intérieur.

THE TRIP Virtual : guidé par la voix off d'un instructeur

THE TRIP Live : enseigné par un instructeur



LES MILLS GRIT™



Cardio

Athletic

Strength

Apprendre la technique

30

30

30

30

MIN

4

Les Mills GRIT, 3 séances d'entraînement à intervalle de haute intensité (HIIT) de 30 minutes :

GRIT Strength : exercices axés sur le poids corporel à l'aide de haltères et de poids pour créer une silhouette tonique et incroyablement puissante.

GRIT Cardio : Un travail de vitesse et d'intensité axé sur le poids corporel pour brûler rapidement les graisses et améliorer la capacité cardiovasculaire.

GRIT Athletic : entraînement explosif basé sur le développement complet de la condition physique pour sculpter le corps de l'athlète.

LES MILLS BODYATTACK



Cours complet

55

Cours complet

45

Cours express

30

MIN

3

BODYATTACK™ est un cours de fitness plein d'énergie, combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats.

