



**LES MILLS
BODYATTACK**

Le **BODYATTACK™** est le cours de cardio, inspiré du sport et destiné à développer la force et l'endurance. Ce cours d'entraînement fractionné très énergique allie des mouvements athlétiques aérobie à des exercices de force et de stabilisation. Des instructeurs dynamiques et de la musique puissante motivent tous les participants à atteindre leurs objectifs de fitness, de l'athlète du dimanche au compétiteur acharné!



**LES MILLS
BODYJAM**

Le **BODYJAM™** est le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail détonant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style tout au long des 55 minutes de cours. Alors amenez un ami, bougez votre corps et laissez le plaisir de danse s'emparer de vous



**LES MILLS
BODYSTEP**

Le **BODYSTEP™** est le programme de step qui vous donne de l'énergie et vous aide à vous sentir libéré et vivant. Le step réglable en hauteur et les mouvements simples sur, au-dessus et autour du step, les instructeurs chaleureux et la musique entraînante sont autant de sources formidables de motivation.



**LES MILLS
BODYBALANCE**

Le **BODYBALANCE™** associe des exercices de yoga, de tai chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie.



**LES MILLS
BODYPUMP**

Le **BODYPUMP™** est le cours original avec haltères pour le renforcement de tout le corps. Ce cours de 60 minutes fait travailler tous les principaux groupes de muscles en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les flexions, les développés-jetés, les levés et les curls. De la musique géniale, des instructeurs exceptionnels et votre choix de poids : quoi de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement les objectifs que vous vous êtes fixés!



**LES MILLS
RPM**

Le **RPM™** est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et l'« interval training » (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.