

## CLASS DESCRIPTIONS... " Group X"

### ABOUT REV Cycle™ and Cycle HIIT 30

REV Cycle™ is the indoor cycling workout where you ride to the rhythm of powerful music. Take on the terrain with your inspiring team coach who leads the pack through hills, flats, mountain peaks, time trials, and interval training. Discover your athlete within - sweat and burn to reach your endorphin high. Or try the CycleHIIT 30 for a highly intensive session to kill fat.

### A PROPOS DU REV Cycle™ et CycleHIIT 30

Le REV Cycle™ est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez le train 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. Ou essayez le CycleHIIT 30 (High Intense Interval Training) pour une séance très intensive 'to kill the fat'

DURÉE	TYPE D'EXERCICES	CALORIES	RÉSULTATS
45 MINUTES	VÉLO INDOOR INTENSITÉ MOYENNE À FORTE	BRÛLE EN MOYENNE 675 CALORIES	AMÉLIORE LA CAPACITÉ CARDIOVASCULAIRE, AUGMENTE LA FORCE ET L'ENDURANCE

### ABOUT RIP™

RIP™, the original GROUP X™ barbell class, will sculpt, tone and strengthen your entire body, fast! Great bodies aren't born, they are transformed, using the proven RIPPED™ formula: THE REP EFFECT™ a breakthrough in resistance workout training. Focusing on low weight loads and high repetition movements, you'll burn fat, gain strength and quickly produce lean body muscle conditioning. RIP™ is one of the world's fastest ways to get in shape as it challenges all of your major muscle groups while you squat, press, lift & curl. RIP™ is enjoyed by millions of people around the world!

### A PROPOS DU RIP™

RIP™, est le cours original avec poids qui sculpe, renforce et tonifie tout votre corps rapidement! Vos muscles ne se formeront pas tout seul! Grâce au RIP™ et à sa formule THE REP EFFECT™ (effet de répétition), votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

DURÉE	TYPE D'EXERCICES	CALORIES	RÉSULTATS
60 MINUTES	EXERCICES À L'AIDE DE POIDS, TRAVAIL DE RÉSISTANCE INTENSITÉ MOYENNE À FORTE	BRÛLE EN MOYENNE 530 CALORIES	AMÉLIORE LA FORCE ET L'ENDURANCE, TONIFIE ET SCULPTE, AIDE À RESTER EN BONNE SANTÉ

### STEP AEROBICS

Is the energizing step workout that makes you feel liberated and alive. Using a height-adjustable step and simple movements on, over and around the step you get huge motivation from sing-a-long music and approachable instructors. Cardio blocks push fat burning systems into high gear followed by muscle conditioning tracks that shape and tone your body.

### A PROPOS DU STEP AEROBICS

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. Des blocs cardio élèvent votre système énergétique pour une forte dépense calorifique, suivis de blocs de renforcement musculaire qui dessinent et tonifient votre corps.

## PLUS...

### BOSU FIT 30

Using the unique "Bosu", each class is specifically designed to reinforce, shape and tone your legs, butt, chest, and back whilst engaging your core non-stop for the entire 30 minutes. Inspired by Personal Training, 30 minutes is all you need to offer your body an intense training session that will tone your muscles, increase your functional strength, and therefore your mobility, balance, flexibility and prevent injuries.

### A PROPOS DU BOSU FIT 30

En utilisant l'unique "Bosu", les cours sont spécialement conçus pour renforcer, modeler et tonifier le corps entier - vos jambes, les fesses, la poitrine et le dos tout en engageant votre CENTURE abdominaux non-stop pour l'ensemble des 30 minutes. Inspiré du personal training, simplement 30 minutes, c'est tout ce dont vous avez besoin pour offrir à votre corps un entraînement intense qui va le tonifier, améliorer votre force fonctionnelle et donc votre mobilité, votre équilibre, votre souplesse et prévenir les blessures.

### TRANSFORM

Gravity is based upon exercises and movements targeting an increase in the functional force, definition and reshaping of the body centre. Uniting the spirits of Yoga, Pilates, Tai Chi and Stretching, a harmonious blend of strength, flexibility, concentration and calm is created. Controlled breathing, concentration and a carefully structured series of stretches, moves and postures, combined with carefully chosen music, helping to create a holistic workout that immerses your body into a state of harmony and balance.

### A PROPOS DU TRANSFORM

GRAVITY est basée sur des exercices et des mouvements qui ciblent une augmentation de la force fonctionnelle, la définition et le remodelage du centre du corps. GRAVITY allie les esprits de Yoga, Pilates, Tai Chi et Stretching, formant un mélange harmonieux de force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

### ZUMBA™

Jump into the Zumba party and become part of the latin dance revolution sweeping the world. The class where there is no right or wrong, your style is the only style, release your inhibitions and enjoy the sensuality of dances such as the mambo, chacha, reggaeton...

### A PROPOS DU ZUMBA™

Sautez dans la partie Zumba et de faire partie de la révolution de danse latine déferle sur le monde. La classe où il n'y a pas de bonne ou mauvaise, votre style est le seul style, relâchez vos inhibitions et profitez de la sensualité de danses telles que le mambo, chacha, reggaeton ...

### BOOST

#### Basic Training - Functional Training - La Force et Cardio

Si vous arrivez sur un plateau de vos résultats, ou vous avez simplement perdu la motivation, BOOST est la solution. Les mouvements simples, puissants et efficaces pour vous sécher et rebooster !

### AUTHENTICALLY OZY...

For the "True Blue Aussies" and English Natives, here's something that will take you back home - a class entirely in English!

### AUTHENTIQUEMENT OZY...

Entrez dans un autre monde et faites un voyage en Australie - un cours entièrement en anglais pour améliorer votre niveau de la langue!

### TARIFS 2017

# Group Fitness Timetable

## PRINTEMPS 2017

### Avr / Mai / Juin



**Entraînement fonctionnel**  
**Coaching individuelle/groupe**  
**Cours collectifs GROUP X**  
**Fitness/anglais pour les enfants**  
**Entraînement sports spécifique**  
**Rééducation musculaire**

**Tel: 04.68.48.69.53**

**www.ozyfitgym.fr**

**9 quai de Lorraine—11100 Narbonne**

**6h—22h 7/7 jours**

STRONGER FITTER FASTER LEANER