

OFFRE DÉCOUVERTE

3 SÉANCES 20€

1 SÉANCE

COLLECTIVE 10€

CARTE 100€

10 SÉANCES + 1 offerte

1 SÉANCE 40€

PRIVÉE

CARTE

10 SÉANCES 400€
+ 1 offerte

ABONNEMENT

SYGMA 36 €/mois

(1 séance par semaine)

ABONNEMENT

DELTA 64 €/mois

(2 séances par semaine)

ABONNEMENT

ALPHA 89 €/mois

(illimité)

MIND FIT'
Work Differently

9 disciplines sur mesure
cours collectifs ou privés



130 rue de Pont à Mousson
57950 Montigny-lès-Metz

07 86 97 49 16

contact@mindfitmontigny.fr

71 AVANCE

9 disciplines sur mesure
cours collectifs ou privés



MIND FIT'
Work Differently

le corps travaille, l'esprit aussi

* travailler différemment

"Work Differently"
travailler différemment.

MIND FIT' vous propose deux salles aménagées offrant un large panel d'activités, ayant chacune des buts, des objectifs et des spécificités qui vous sont propres.

Une première salle vous permet de développer une pleine conscience de votre corps dans un environnement chaleureux et familial.

La seconde vous aide à vous dépasser à l'aide de matériels ayant fait l'objet d'un choix spécifique répondant à tout profil et tout niveau.

VOUS êtes la matière première de cette structure, et par ce fait au centre de nos préoccupations, mais aussi de notre motivation.

Nos cours sont réfléchis sur mesure pour soulager les maux de tous les âges.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h	VO ²	CARAT	T A W	VO ²	CARAT	Pilates	Power boxe
10h	Pleine conscience	Stretching	Pilates	T A W	Pleine conscience	Pilates	Fonctionnel
11h	-	-	Stretching	-	-	Stretching	Pilates
12h							
13h	-	Musculation	-	Pilates	Stretching	-	-
14h							
17h	Pilates	Pilates	Stretching	Pleine conscience	Power boxe	-	-
18h	Pilates	Musculation	Fonctionnel	Power boxe	Pilates	-	-
19h	Fonctionnel	VO ²	Pilates	VO ²	Musculation	-	-
20h	Stretching	Pilates	Pleine conscience	Stretching	Fonctionnel	-	-
21h							

VO²

Développe les capacités physiques et mentales en alternant différentes méthodes de travail tout en éliminant un maximum de calories.

CARAT

Comprendre Apprendre Ressentir Agir Transmettre.

TAW

Analyse individuelle des maux acheminant à la mise en pratique d'exercices collectifs.

Pilates

Renforcement musculaire des imperceptibles, équilibrage ou rééquilibrage du corps tout en utilisant la clef « souplesse ».

Fonctionnel

Un paquet de cardio, 2/3 de PDC, une portion de gym, une dose d'assouplissements et un soupçon de musculation.

Power boxe

Idéal pour se vider la tête cela combine l'utilisation de sac de frappe, de gants de boxe et de Pao.

Pleine conscience

Conditionnement de l'esprit afin de permettre l'apprentissage et la réalisation des grands basiques en toute sécurité.

Stretching

Exercices de détente physique et psychique consistant à augmenter l'efficacité musculaire et la mobilité articulaire.

Musculation

Exercices physiques consistant à développer musculairement une zone ciblée à l'aide de charges additionnelles ou non.