

du 20 au 26 juin

Semaine portes ouvertes

1 semaine pour tester et découvrir !

Coordonnées clubs Lady Concept

Toulouse Capitole

13, rue Sainte-Ursule
31000 Toulouse
05 31 98 01 39

Accueil et renseignements

lun. au jeu. : 10:00 – 14:00 et 16:00 – 20:00
ven. 10:00 – 14:00 et 16:00 – 19:00
samedi : 10:00 – 14:00
dimanche : fermé

Toulouse Compans Caffarelli

9, Rue de Toul
31000 Toulouse
05 81 34 37 18

Accueil et renseignements

lun. au jeu. : 10:00 – 14:00 et 16:00 – 20:00
ven. : 10:00 – 14:00 et 16:00 – 19:00
samedi & dimanche : fermé

Blagnac

19 Rue Raymond Grimaud
31700 Blagnac
05 67 33 50 96

Accueil et renseignements

lun. au ven. : 10:00 – 13:30 et 16:00 – 19:30
samedi & dimanche : fermé

Labège

4138, route de Baziège La Lauragaise
31000 Toulouse
09 88 50 09 25

Accueil et renseignements

lun. au ven. 10:30 – 14:00 et 16:00 – 19:30
samedi & dimanche : fermé

Villepinte

1-3, avenue Georges Clemenceau
93420 Villepinte
01 45 91 93 09

Accueil et renseignements

lun. au ven. 10:00 – 14:00 & 16:00 – 21:00
sam. 09:00 – 14:00
dim. 10:00 – 14:00

Aulnay-sous-bois

15 rue Séverine
93600 Aulnay-sous-Bois
01 48 66 93 60

Accueil et renseignements

lun. 09:00 – 14:00 & 16:00 – 21:00
mar. 09:00 – 14:00 & 16:00 – 20:00
mer. 10:00 – 14:00 & 16:00 – 20:00
jeu. 09:00 – 14:00 & 16:00 – 21:00
ven. 09:00 – 14:00 & 16:00 – 20:00
sam. & dim. 09:00 – 14:00

du 20 au 26 juin

Semaine portes ouvertes

1 semaine pour tester et découvrir !

INITIATION MUSCULATION

Les bienfaits de cette pratique sont réelles seulement si tous les paramètres sont adaptés à votre corps. Alors profitez de ce cours pour apprendre à vous entraîner parfaitement sur le plateau musculation : placement, exécution, charges, series, répétition ... Vos coachs vous accompagnent

RENFORCEMENT

100% Tonic

Tu veux un corps tonique et ferme, le cours 100% Tonic est fait pour toi !

Sous les conseils de tes coachs, enchaîne différents types d'exercices de renforcement musculaire permettant de travailler toutes les zones de ton corps.

Si tu souhaites perdre du poids, te tonifier et dessiner ta silhouette, rejoins-nous au 100% tonic et tu te renforceras de la tête au pieds.

Abdos Xtrem

Envie d'un ventre plat et d'une taille marquée ? Ce cours très spécifique te proposera différents types d'exercices de renforcement musculaire de la sangle abdominale.

Si tu souhaites te tonifier et affiner la taille ce cours d'Abdos te permettra d'effectuer un travail efficace et ciblé sur la zone des abdominaux.

CAF

Cuisses, Abdos, Fessiers! Nos cours de CAF sont des cours de renforcement musculaire ciblés, qui te permettront de renforcer spécifiquement tes cuisses, abdos et fessiers.

Si tu souhaites te tonifier, dessiner tes jambes et tes abdos, rejoins nous aux cours de CAF.

Squat Challenge

Apprends à faire un squat, ce mouvement de musculation le plus complet mais aussi le plus technique. Un cours qui reprend et décline tous les mouvements de travail du bas du corps. Tu solliciteras tes fessiers, tes cuisses, tes abdominaux et ton dos. Idéal pour des jambes fuselées et une taille fine. Très vite, le squat n'aura plus de secret pour toi !

du 20 au 26 juin

Semaine portes ouvertes

1 semaine pour tester et découvrir !

CARDIO

TRW

Le cours d'Intervalle Training par excellence ! Méthode d'entraînement efficace au cours duquel tu alternes phases de travail à haute intensité et récupération active.

L'intérêt ? Ces entraînements de courte durée (maximum 45 min) te permette de brûler des calories encore 1h après ta séance !

TRW, ce sont des enchaînements d'exercices cardio couplés à du renforcement musculaire. Les résultats ? tu affines, tu renforces et tu tonifies toute ta silhouette !!

FitJump

Un trampoline ? Et oui apprend à t'entraîner différemment et c'est uniquement à Lady Concept !

C'est fun et ludique, c'est le cours le plus cardio, tu brûles jusqu'à 700 calories en 1h!!

Adopte la technique du rebond et développe ton endurance cardiovasculaire.

Les plus ? Tu maîtrise ton équilibre, tu renforces tes articulations et sollicite tes muscles en profondeur et en particulier les abdos et les fessiers !

Zumba

Tu aimes danser et te défouler sur des musiques endiablées !

Rejoins l'ambiance déjantée des cours de Zumba !

Laisse-toi emporter par ces rythmes afro-latino, tu brûleras des calories sans t'en rendre compte !

Hiit Boxing

Idéal pour te défouler, âmes sensible s'abstenir !! Les cours de Hiit Boxing sont des cours collectifs à haute intensité cardio-vasculaire, inspirés des arts martiaux mais, sans porter de coups réels.

L'enchaînement rapide d'exercices cardio mixés à des exercices techniques de frappe pieds/points te permettra de développer ton endurance, ta résistance musculaire, ta puissance de frappe et la confiance en soi en bonus !

du 20 au 26 juin

Semaine portes ouvertes

1 semaine pour tester et découvrir !

ZEN

Zumba

Mais qu'est ce que c'est ?

Tu travailles en profondeur les muscles de la posture. Ces enchaînements d'exercices spécifiques te permettent de travailler en douceur la sangle abdominale, le dos et les fessiers.

Et si on parlait respiration, avec la technique Pilates, apprend à maîtriser ta respiration et à l'allier à tes mouvements.

Yoga

Ce n'est pas qu'un phénomène de mode ! Les bienfaits du Yoga pour ton corps et ton esprit sont réels. Apprends à maîtriser ta posture, prends conscience de ton corps et libère ton esprit...

Le lâcher-prise sera ton mot d'ordre !

Stretch

Un cours entier dédié aux étirements et à la détente des chaînes musculaires Pourquoi c'est important ?

Pour ta santé ! La pratique régulière d'étirements préserve ton corps des blessures et réduit les tensions articulaire et musculaire.

Pour ta silhouette ! La pratique du fitness à tendance à raccourcir tes muscles et à les rendre volumineux. prend le temps de t'étirer et garde des muscles longs et fins !