

Ça bouge au Moving de Bures sur Yvette !

Clubmoving
Bouger, c'est vivre



Le club Moving de Bures sur Yvette propose à ses adhérents tout un lot de nouveautés: nouvelles disciplines, matériel dernière génération & nouvel espace détente. Pour les faire découvrir, le club organise ses **journées portes ouvertes le 16, 17, et 18 février...** A ne pas manquer !

Le + de ces 3 jours fous
100€ de réduction sur le prix de l'abonnement.

Les activités aquatiques en vedette

Après l'aquagym, activité très appréciée et très tendance, le club propose l'aquabiking, le vélo pratiqué dans l'eau. Un sport à part entière, qui décuple les bienfaits du pédalage, la résistance de l'eau obligeant à développer plus d'effort mais sans danger pour les articulations. L'aquabiking muscle les cuisses et les mollets, il améliore la circulation veineuse, affine les jambes atténue la culotte de cheval, attaque la cellulite et fait brûler des calories. Que demander de plus !

Du matériel high tech

Musculation et cardio, on découvre du matériel Technogym dernière génération, plus de 25 postes cardio et 2 salles de musculation équipées, pour des résultats plus rapides et un entraînement plus efficace.

Tout pour la détente

Un nouvel espace bien-être avec sauna, hammam et un nouvel espace aquatique, pour récupérer après l'effort.

Et toujours...

Lesmills, des cours collectifs efficaces et amusants : notamment la Zumba, la star du club, le Bodypump, le Bodyattack, le RPM. Sans oublier les classiques, comme la musculation et le cardio training, le Pilates ; et les plus originales, squash, rock, Qijong...

On aime !

Le club propose plus de 25 cours d'aquabiking par semaine, compris dans le prix de l'abonnement.

Clubs Moving

Bouger c'est vivre !

Les clubs Moving appartiennent au groupe Moving, numéro 1 du fitness en France. Le groupe compte 125 000 adhérents fidèles et reste innovant dans le domaine des centres de remise en forme.

Les clubs MOVING, des clubs mixtes avec un large choix d'activités :

- une gamme de cours collectifs dans une ambiance ludique & conviviale : renforcement musculaire, cardio, assouplissement, relaxation, pilates, danse, anti-stress, détente
- 5 types d'appareils de cardio-training et musculation : tapis de marche, vélo, stepper, rameur et elliptique
- un atelier aquaforme : pour allier tonicité et détente avec l'aquagym, l'aquabike, l'aquaboxing, l'aquaslim les bains bouillonnants et les parcours aquatiques
- des machines vibrantes et oscillantes : Vibroplate, Slim Coach et Sismo Fitness
- un espace détente et relaxation dans certains clubs : sauna, hammam, jacuzzi et spa

