

Ouvert aux Hommes, Femmes Ados dès 14 ans

Cours collectifs d'une heure dirigés par des intervenants Diplômés d'état.

- **CROSS TRAINING**

Renforcement musculaire en musique ciblé CUISSSES / ABDOS / FESSIERS
Exercices Cardio avec ou sans matériel – Ateliers intérieur/extérieur

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Travail musculaire complet en musique avec ou sans matériel.

- **CARDIO –RENFO**

Exercice de Fitness basé sur l'endurance pour développer un corps mince et musclé, pour amincir votre silhouette et tonifier votre corps.

=====

- **STRETCHING**

Etirements contrôlés visant à assouplir et à améliorer l'amplitude articulaire. Réduisant les courbatures.

- **STRETCHING POSTURAL®**

Des postures d'étirements et de contractions musculaires agiront sur votre tonus, sur votre détente à la fois physique et psychique, et vous permettront de préserver votre souplesse, votre mobilité articulaire, tout en respectant votre corps.

- **YOGA** libère les tensions physiques et stress, travaille la concentration, redynamise le corps.

- **PILATES** Renforcement musculaire doux basé sur le travail des muscles profonds avec l'aide de la respiration.

- **VIET TAI CHI** ensemble de mouvements doux et fluides, créés pour stimuler la circulation de l'énergie interne, assouplir et renforcer le corps. C'est un art de santé et de bonheur, vivre en harmonie avec soi-même.

=====

- **CALORIES KILLER**

Cours ultra dynamique et cardio brulant un maximum de calories et développant la tonicité générale.

- **ZUMBA FIT DANCE**

Cours cardio dansé rythmé en musique.

IMPORTANT
PAS DE COURS Jours fériés et Vacances Scolaires
Des cours seront éventuellement proposés

Vestiaires et/ou douches + matériel à disposition

JOURS	HORAIRES	COURS FIT FORME	PROFS	SALLE
LUNDI	9h00 à 10h00 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	PILATES PILATES STRETCHING	Edwige Pauline Anne-So	Souchais 3 Désirade Souchais 3
	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 20h00 à 21h00 20h00 à 21h00	PILATES RENFO MUSCULAIRE YOGA ZUMBA FIT DANCE CARDIO RENFO	Julie Julie Julie Anne-So Guillaume	Alella 2 Alella 2 Alella 2 Mainguais Souchais
MARDI	11h00 à 12h00 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	PILATES petit matériel PILATES CARDIO - RENFO PILATES	Edwige Anne-So Aurélie Edwige	Désirade Souchais 3 Alella 2 Désirade
	15h30 à 16h30 18h00 à 19h00	PILATES RENFO MUSCULAIRE	Edwige Guillaume	Désirade Alella 2
MERCREDI	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE STRETCHING POSTURAL® YOGA	Sonia Sonia Sonia Sonia Anne-So	Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Désirade
	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 20h30 à 21h30 20h15 à 21h15	Cuisses Abdos Fessiers ZUMBA FIT DANCE PILATES CARDIO-RENFO	Anne-so Anne-So Anne-So Julien	Alella 2 Alella 2 Souchais 3 Souchais 2
JEUDI	10h30 à 11h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	PILATES PILATES Niveau 2/3intermédiaire CROSS TRAINING	Anne-so Mickael Maxime	Désirade Désirade Souchais 3
	18h00 à 19h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 20h00 à 21h00	PILATES YOGA CARDIO -RENFO ZUMBA FIT DANCE VIET TAI CHI YOGA	Julie Anne-So Julie Anne-So Anne-So Julie	Alella 2 Mainguais Alella 2 Mainguais Mainguais Alella 2
VENDREDI	12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	CROSS TRAINING PILATES STRETCHING	Maxime Pauline Anne-So	Souchais 3 Désirade Mainguais
Marche 1h30	14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE	Mickael	
	18h00 à 19h00 18h30 à 19h30	STRETCHING POSTURAL® CALORIES KILLER	Sonia Julien	Désirade Mainguais