

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 CUISSES / ABDOS / FESSIERS-Exercices Cardio avec ou sans matériel –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.
 - **FIT MIX** Echauffement – Renfo dynamique dansé – Stretching
 - **RENFORCEMENT POSTURAL**
Travail de la chaîne postérieure/haut du dos/bas du corps pour lutter contre les tensions des positions assises + étirement du corps
- =====
- **STRETCHING** Etirements 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.
 - **MUNZ FLOOR** : Pratique somatique innovante, se déroule au sol de manière extrêmement lente et segmentée.
Des mouvements spiralés, à la fois toniques et relaxants, sollicitent dans un massage intramusculaire profond, le système des fascias pour produire ses protéines régénératrices dont votre corps a besoin.
Le MUNZ FLOOR agit notamment sur le stress, les maux de dos, la souplesse articulaire
 - **YOGA** libère les tensions physiques, travaille la concentration,
 - **YOGA IYENGAR** étirement et tonification posturale
Apprendre à sentir son corps et corriger les gestes du quotidien
 - **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 brûlant un maximum de calories développant la tonicité générale.
 - **ZUMBA FIT DANCE** Cours cardio dansé

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	PILATES	Edwige	Souchais 3
	12h30 à 13h30	PILATES	Pauline	Renaudière
	12h30 à 13h30	STRETCHING	Anne-So	Souchais 3
complet	17h30 à 18h30	YOGA IYENGAR	Anna	Souchais 3
	18h00 à 19h00	PILATES	Pauline	Alella 2
	19h00 à 20h00	FIT MIX	Pauline	Alella 2
complet	20h00 à 21h00	PILATES	Pauline	Alella 2
	20h00 à 21h00	ZUMBA FIT DANCE	Anne-So	Mainguais
	20h00 à 21h00	CARDIO RENFO	Julie	Souchais 2
MARDI	10h00 à 11h00	PILATES Niveau 2	Edwige	Renaudière
	11h00 à 12h00	PILATES petit matériel	Edwige	Renaudière
	12h30 à 13h30	PILATES	Anne-So	Souchais 3
complet	12h30 à 13h30	CARDIO - RENFO	Aurélie	Alella 2
	12h30 à 13h30	PILATES	Edwige	Renaudière
	18h00 à 19h00	RENFO MUSCULAIRE	Guillaume	Alella 2
MERCREDI	9h30 à 10h30	STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE	Sonia	Souchais 3
	10h30 à 11h30	STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE	Sonia	Souchais 3
	11h30 à 12h30	STR.POSTURAL®/PILATES/GAINAGE	Sonia	Souchais 3
complet	12h30 à 13h30	STRETCHING POSTURAL®	Sonia	Souchais 3
	12h30 à 13h30	YOGA	Anne-So	Alella
	18h00 à 19h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Anne-So	Alella 2
complet	19h00 à 20h00	ZUMBA FIT DANCE	Anne-So	Alella 2
	20h30 à 21h30	PILATES	Anne-So	Souchais 3
	20h15 à 21h15	CARDIO-RENFO	Julien	Souchais 2
JEUDI	10h30 à 11h30	PILATES	Anne-so	Alella
	12h30 à 13h30	ZUMBA/STRETCHING	Anne-So	Mainguais
	12h30 à 13h30	CROSS TRAINING	Rudy	Souchais 3
complet	16h30 à 17h30	STRETCHING POSTURAL®	Sonia	Souchais 3
	18h00 à 19h00	RENFO POSTURAL	Garance	Alella 2
	18h00 à 19h00	YOGA	Anne-So	Mainguais
complet	19h00 à 20h00	CUISSE ABDO FESSIERS	Garance	Alella 2
	19h00 à 20h00	ZUMBA FIT DANCE	Anne-So	Mainguais
	20h00 à 21h00	VIET TAI CHI	Anne-So	Mainguais
VENDREDI	Nouveau	MUNZ FLOOR	Emilie	Souchais 3
	12h30 à 13h30	PILATES	Pauline	Alella
	12h30 à 13h30	STRETCHING	Anne-So	Mainguais
Marche 1h30	14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE	Mickael	
	18h00 à 19h00	STRETCHING POSTURAL®	Sonia	Renaudière
	18h30 à 19h30	CALORIES KILLER	Julien	Mainguais