

# 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

<p><b>IMPORTANT</b> PAS DE COURS Jours fériés et Vacances Scolaires Des cours seront éventuellement proposés</p>
--

Vestiaires et/ou douches + matériel à disposition

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