

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