

# 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.
- **BODY SCULPT** En trois mots, **renforcement musculaire complet**.  
En musique et en rythme, vous renforcez vos muscles tout en brûlant la graisse.
- **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
- **RENFORCEMENT ABDOS PROFONDS** Renforcement en profondeur de la sangle abdominale pour affiner la taille et l'ensemble des muscles profonds (stomach vacuum/hypoprésif).
- **STRETCHING** Etirements visant à assouplir et à améliorer l'amplitude articulaire. Réduisant les courbatures.
- **STRETCHING POSTURAL®** optimise la posture corporelle par un travail de mobilité articulaire, souplesse et de tonification des muscles profonds en vue de diminuer les douleurs musculaires, articulaires et d'améliorer les performances sportives.
- **MUNZ FLOOR** : Pratique somatique innovante, se déroule au sol de manière extrêmement lente et segmentée. Des mouvements spiralés, à la fois toniques et relaxants, 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

Mis à jour le 01/08/25  
Voir le site pour disponibilités des cours.

Vestiaires et/ou douches + matériel à disposition

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