

PLANNING DES COURS

ANNÉE 2025/2026

JOURS	HORAIRES	COURS	SALLES
LUNDI	09h00/10h00 12h30/13h30 12h30/13h30 16h30/17h30 NOUVEAU 17h30/18h30 18h00/19h00 19h00/20h00 20h00/21h00 20h00/21h00 20h00/21h00 NOUVEAU	PILATES (Edwige) PILATES (Pauline) STRETCHING (Anne-Sophie) PILATES Débutant (Pauline) Nouveau YOGA IYENGAR (Anna) PILATES (Pauline) FIT MIX (Pauline) PILATES (Pauline) ZUMBA Fit Dance (Anne-Sophie) BODY SCULPT (Morgane) Nouveau	Souchais 3 Désirade Souchais 3 Désirade Souchais 3 Alella Alella Alella Mainguais Souchais 2
MARDI	10h00/11h00 11h00/12h00 12h30/13h30 12h30/13h30 12h30/13h30 18h00/19h00	PILATES Niveau 2 (Edwige) PILATES petit matériel (Edwige) PILATES (Anne-Sophie) CARDIO RENFO (Aurélie) PILATES (Edwige) RENFO MUSCULAIRE (Guillaume)	Désirade Désirade Souchais 3 Alella Désirade Alella
MERCREDI	09h30/10h30 COMPLET 10h30/11h30 11h30/12h30 12h30/13h30 12h30/13h30 18h00/19h00 COMPLET 19h00/20h00 COMPLET 20h15/21h15 20h30/21h30 COMPLET	STRETCHING POSTURAL (Sonia) STRETCHING POSTURAL (Sonia) STRETCHING POSTURAL (Sonia) STRETCHING POSTURAL (Sonia) YOGA (Anne-Sophie) RENFO MUSCULAIRE (Anne-Sophie) ZUMBA Fit Dance (Anne-Sophie) CARDIO RENFO (Julien) PILATES Niveau 2 (Anne-Sophie)	Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Désirade Alella Alella Jean-Gauvrit Souchais 3
JEUDI	10h30/11h30 12h30/13h30 12h30/13h30 NOUVEAU 12h30/13h30 16h30/17h30 16h30/17h30 17h30/18h30 NOUVEAU 18h00/19h00 18h00/19h00 19h00/20h00 19h00/20h00 20h00/21h00	PILATES (Anne-Sophie) ZUMBA/STRETCHING (Anne-Sophie) RENFO ABDOS PROFONDS (Aurélie) Nouveau CROSS TRAINING (Rudy) En cours de construction STRETCHING POSTURAL (Sonia) STRETCHING POSTURAL (Sonia) Nouveau RENFO POSTURAL (Garance) YOGA (Anne-Sophie) CUISSSE ABDOS FESSIERS (Garance) ZUMBA FIT DANCE (Anne-Sophie) VIET TAI CHI (Anne-Sophie)	Désirade Mainguais Désirade Souchais 3 Désirade Souchais 3 Souchais 3 Alella Mainguais Alella Mainguais Mainguais
VENDREDI	12h30/13h30 12h30/13h30 12h30/13h30 14h15/15h45 17h00/18h00 NOUVEAU 18h00/19h00 COMPLET 18h30/19h30	MUNZ FLOOR (Emilie) PILATES (Pauline) STRETCHING (Anne-Sophie) MARCHE NORDIQUE (Mickaël) STRETCHING POSTURAL (Sonia) Nouveau STRETCHING POSTURAL (Sonia) CALORIES KILLER (Julien)	Désirade Souchais 3 Mainguais (planning de marche) Désirade Désirade Mainguais mis à jour le 04/07/25

OUVERT AUX FEMMES, HOMMES et 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 –intérieur/extérieur
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
Travail musculaire complet en musique avec ou sans matériel.
- BODY SCULPT**
En trois mots, renforcement musculaire complet. Technique de Fitness dynamique
En musique et en rythme, vous redessinez votre silhouette pour un cours musclé et dynamique
- FIT MIX** Echauffement – Renfo dynamique dansé – Stretching
- RENFORCEMENT POSTURAL**
Travail de la chaine postérieur/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 vaccum/hypopréssif).
- 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 brulant un maximum de calories développant la tonicité générale.
- ZUMBA FIT DANCE** Cours cardio dansé

Vestiaires et/ou douches + matériel à disposition

IMPORTANT PAS DE COURS Jours fériés et Vacances Scolaires

Des cours seront éventuellement proposés