

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