

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/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 02/07/26

Vestiaires et/ou douches + matériel à disposition

JOURS	HORAIRES	COURS FIT FORME	PROFS	SALLE	
LUNDI	9h00 à 10h00 10h30 à 11h30 12h30 à 13h30	PILATES PILATES STRETCHING	Edwige Pauline Anne-So	Souchais 3 Désirade Souchais 3	
	Nouveau 16h30 à 17h30 17h30 à 18h30 18h00 à 19h00	PILATES débutant RENFO MUSCULAIRE PILATES	Pauline Marine Pauline	Désirade Souchais 3 Alella 2	
	19h00 à 20h00 20h00 à 21h00 20h00 à 21h00 20h00 à 21h00	FIT MIX PILATES ZUMBA-FIT-DANCE BODY SCULPT	Pauline Pauline Anne-So Morgane	Alella 2 Alella 2 Mainguais Picaudière	
	MARDI	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 Marine Edwige Marine	Désirade Désirade Souchais 3 Alella 2 Désirade Alella 2
MERCREDI	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	STRETCHING-POSTURAL® STRETCHING-POSTURAL® STRETCHING POSTURAL® STRETCHING POSTURAL® YOGA	Sonia Sonia Sonia Sonia Anne-So	Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Souchais 3 Désirade	
	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 20h30 à 21h30 Nouveau 20h15 à 21h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ZUMBA-FIT-DANCE PILATES Niveau 2 CARDIO RENFO	Anne-so Anne-So Anne-So Marine	Alella 2 Alella 2 Souchais 3 ALELLA	
	JEUDI	10h30 à 11h30 12h30 à 13h30 Nouveau 11h35 à 12h30 Nouveau 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30	PILATES ZUMBA/STRETCHING FIT SERENITE PILATES CROSS TRAINING	Anne-so Anne-So Laurence Laurence Rudy	Désirade Mainguais Désirade Désirade Souchais 3
	16h25 à 17h25 17h25 à 18h25 18h00 à 19h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 19h00 à 20h00 20h00 à 21h00	STRETCHING POSTURAL® STRETCHING POSTURAL® RENFO POSTURAL YOGA CUISSA ABDO FESSIERS ZUMBA-FIT-DANCE VIET TAI CHI	Sonia Sonia Garance Anne-So Garance Anne-So Anne-So	Souchais 3 Souchais 3 Alella 2 Mainguais Alella 2 Mainguais Mainguais	
VENDREDI	12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 17h00 à 18h00 18h00 à 19h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	MUNZ FLOOR PILATES STRETCHING STRETCHING POSTURAL® STRETCHING-POSTURAL® CARDIO RENFO CALORIES KILLER	Emilie Pauline Anne-So Sonia Sonia Julien Julien	Désirade Souchais 3 Mainguais Désirade Désirade Mainguais Mainguais	