

Ouvert aux Hommes, Femmes Ados dès 14 ans

Cours collectifs d'une heure dirigés par des intervenants Diplômés d'état.

- **BODY SCULPT**

Renforcement musculaire en musique ciblé CUISSSES / ABDOS / FESSIERS
Exercices Cardio avec ou sans matériel.

- **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.

- **STRETCHING**

Etirements contrôlés visant à assouplir et à améliorer l'amplitude articulaire. Réduisant les courbatures.

- **YOGA** libère les tensions physiques et stress, travaille la concentration, redynamise le corps.

- **ZEN ATTITUDE**

Exercices en musique inspirés du Yoga, Tai-chi, Pilates et Stretching

- **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.

- **LIA/AEROBIC**

Cours cardio à base d'enchaînements chorégraphiés dansés à difficultés variables, développant endurance, mémorisation et coordination.

- **CALORIES KILLER/HIIT chorégraphie**

Cours ultra dynamique et cardio brulant un maximum de calories et développant la tonicité générale.

- **FIT DANCE/ ZUMBA FITNESS**

Cours cardio dansé rythmé en musique.

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	PILATES	Edwige	Souchais 3
	12h30 à 13h30	PILATES	Franck	Désirade
	12h30 à 13h30	STRETCHING/PILATES	Anne-So	Souchais 3
	18h00 à 19h00	PILATES	Julie	Alella 2
COMPLET	19h00 à 20h00	RENFO-MUSCULAIRE	Julie	Alella 2
	20h00 à 21h00	YOGA	Julie	Alella 2
New 1h30	20h00 à 21h30	HITT chorégra + STRETCHING	Anne-so	Mainguais
	20h00 à 21h00	CARDIO RENFO	Anthony	Souchais 2
MARDI	10h30 à 11h30	PILATES petit matériel	Amélie	Désirade
	12h30 à 13h30	PILATES	Franck	Souchais 3
	12h30 à 13h30	CARDIO-RENFO	Amélie	Alella 2
	12h30 à 13h30	PILATES	Anthony	Désirade
COMPLET	15h30 à 16h30	PILATES	Edwidge	Désirade
	18h00 à 19h00	RENFO-MUSCULAIRE	Anthony	Alella 2
MERCREDI	9h30 à 10h30	YOGA niveau avancé	Julie	Souchais 3
	10h30 à 11h30	PILATES	Mickael	Souchais 3
	11h30 à 12h30	PILATES	Mickael	Souchais 3
	12h30 à 13h30	PILATES Niveau 2	Mickael	Souchais 3
COMPLET	12h30 à 13h30	YOGA	Julie	Désirade
	18h00 à 19h00	Cuisses Abdos Fessiers	Anne-so	Alella 2
COMPLET	19h00 à 20h00	ZUMBA FITNESS	Anne-So	Alella 2
	20h30 à 21h30	FIT DANCE	Anne-So	Souchais 3
	20h15 à 21h15	CARDIO-RENFO	Julien	Souchais 2
	21h15 à 22h15	STRETCHING	Julien	Souchais 2
JEUDI	10h30 à 11h30	PILATES	Anne-so	Désirade
	12h30 à 13h30	PILATES Niveau 2/3 intermédiaire	Mickael	Désirade
	12h30 à 13h30	LIA/AEROBIC	Maxime	Souchais 3
	18h00 à 19h00	PILATES	Julie	Alella 2
COMPLET	18h00 à 19h00	VIET TAI-CHI	Anne-So	Mainguais
	19h00 à 20h00	CARDIO -RENFO	Julie	Alella 2
COMPLET	19h00 à 20h00	FIT-DANCE	Anne-So	Mainguais
	20h00 à 21h00	ZEN ATTITUDE	Anne-So	Mainguais
	20h00 à 21h00	YOGA	Julie	Alella 2
	21h00 à 22h00	VIET TAI CHI	Anne-So	Mainguais
VENDREDI	12h30 à 13h30	BODY SCULPT	Maxime	Souchais 3
	12h30 à 13h30	STRETCHING	Anthony	Désirade
	12h30 à 13h30	ZEN ATTITUDE	Amélie/AS	Alella
Marche 1h30	14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE	Mickael	
COMPLET	17h00 à 18h00	PILATES petit matériel	Amélie	Désirade
	17h30 à 18h30	YOGA	Julie	Alella
	18h00 à 19h00	PILATES	Amélie	Désirade
	18h30 à 19h30	CALORIES KILLER	Julien	Mainguais
	19h00 à 20h00	RENFO	Amélie	Désirade