

PLANNING ESPACE FITNESS 2018					
HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11H00 - 12H00			YOGA		
11H15 - 12H		STRECHING		GYM DOUCE	
12H30 - 13H15	GYM DOUCE	PILATES		STRECHING	FAC (FESSIERS-ABDOS-CUISSSES)
14H15-15H		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
14H45-15H30	BARRES TONIQUES				
15H-15H45		FAC (FESSIERS-ABDOS-CUISSSES)			
18H - 18H45	FAC (FESSIERS-ABDOS-CUISSSES) Abdos flash 18H00-18H15 Fessiers 18H15-19H00				
18H15 - 19H00		CIRCUIT FITNESS			
18H30 - 19H15			PILATES	CIRCUIT FITNESS	BARRES TONIQUES
18H45 - 19H45	YOGA				
19H00 - 19H45		STEPS (débutant)			

**CIRCUIT FITNESS**

Travail basé sur le cardio, le renforcement et la tonification avec notamment élastiques et plateforme mobiles(travail proprioceptif). Les exercices sont réalisés sans effort maximale, ils sont à base d'étirements, types stretching et pilates. Idéal pour une reprise d'activité avant d'augmenter l'intensité.

**GYM DOUCE**

A travers des exercices d'équilibre, de renforcement, de coordination, d'étirements et de relaxation retrouver ou maintenir votre tonicité musculaire et votre souplesse avec comme objectif une vraie amélioration de votre santé. Elle peut être suivie sans restriction quelque soit l'âge ou les capacités physiques.

**STEPS (débutant)**

Activité se pratiquant sur une marche anti-dérapante sous forme de chorégraphie. Les objectifs : travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire des cuisses.

**STRECHING**

Travail en **étirement afin de** développer la souplesse corporelle et de favoriser la récupération suite à un effort physique. Séance clôturée par un temps de relaxation.

**FAC (FESSIERS/ABDOS/ CUISSSES)**

C'est un cours de renforcement musculaire localisé sur les membres inférieurs (cuisses et fessiers) et les abdos ayant pour objectifs de vous raffermir, dessiner et affiner avec ou sans petit matériel. Accessible à tous.

**BARRES TONIQUES**

Enchaînement d'exercices avec un grand nombre de répétitions avec des charges légère favorisant la perte de calories. La barre tonique est un entraînement complet pour tous les groupes musculaires afin de se tonifier et de s'affiner.

**YOGA**

Basé sur un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration en favorisant la force, l'endurance et la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la sculpture et la tonification de la silhouette tout en travaillant la gestion du stress, l'apaisement du mental et de l'état émotionnel

**PILATES**

Renforcement des muscles profonds, posturaux, sangle abdominale, schéma corporel, travail de respiration, de concentration, de régularité et de relaxation

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Renforcement musculaire général (abdominaux, cuisses, fessiers, dorsaux, bras, ect...) effectué avec ou sans matériel.