



Cours espace fitness 2019/2020

HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC (Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 12 h à 19h30 (Bassins),
11h à 19h30 (espace forme/bien-être)
Samedi & Dimanche : 10h à 17h30

Vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 10h à 19h30
Samedi & Dimanche : 10 h à 18 h30

Durée des séances : 45 minutes

- **CIRCUIT FITNESS :**

Mardi 18h15-19h

Jeudi 18h30-19h15

- **GYMNASTIQUE DOUCE:**

Lundi 12h30-13h15

Mardi 15h-15h45

Jeudi 11h15-12h

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Mardi 14h15-15h

Jeudi 14h15-15h

- **STRETCHING :**

Mardi 11h15-12h

Jeudi 12h30-13h15

- **STEPS (débutant) :**

Mardi : 19h-19h45

- **F.A.C. (fessiers/abdos/cuisses) :**

Lundi 18h-18h45

Vendredi 12h30-13h15

- **BARRES TONIQUES**

Vendredi 18h45-19h30

- **HATHA YOGA**

Mercredi 11h15-12h15

- **POWER YOGA**

Lundi 18h45-19h45

Samedi 11h15-12h

- **PILATES**

Mardi 12h30-13h15

Mercredi 18h30-19h15

- **PILATES/YOGA**

Vendredi 18h-18h45

- **ZUMBA**

Samedi 10h15-11h

Ce programme est donné à titre indicatif.

Des modifications peuvent y être
apportées.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15-11h00						Zumba
11h15-12h00		Stretching	Hatha Yoga	Gym douce		Power Yoga
12h30-13h15	Gym douce	Pilates		Stretching	Fessier/abdos/cuisses	
14h15-15h00		Renforcement musculaire		Renforcement musculaire		
15h00-15h45		Gym douce				
18h00-18h45	Fessier/abdos/cuisses				Pilates/Yoga	
18h15-19h00		Circuit fitness				
18h30-19h15			Pilates	Circuit fitness		
18h45-19h30	Power Yoga				Barres toniques	
19h00-19h45		STEPS débutant				

COURS ESPACE FITNESS

- **CIRCUIT FITNESS** : Travail sous forme d'ateliers ciblant les différentes chaînes musculaires du corps. Cet entraînement fractionné (alternant effort et repos) permet une tonification des tissus musculaires et un travail cardio-vasculaire.
- **GYMNASTIQUE DOUCE** : A travers des exercices d'équilibre, de renforcement, de coordination, d'étirements et de relaxation retrouvez ou maintenez votre tonicité musculaire et votre souplesse avec comme objectif une vraie amélioration de votre santé. Elle peut être suivie sans restriction quel que soit l'âge ou les capacités physiques.
- **STRETCHING** : 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.
- **STEPS (débutant)** : Activité se pratiquant sur une marche antidérapante sous forme de chorégraphie. Les objectifs : travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire des cuisses
- **F.A.C. (fessiers/abdos/cuisses)** : 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.
- **BARRE TONIQUE** : enchaînement d'exercices avec un grand nombre de répétitions avec des charges légères favorisant la perte de calories.
Le barre tonique est un entraînement complet pour tous les groupes musculaires afin de se tonifier et de s'affiner.
- **HATA YOGA** : désigne en sanskrit l'union des énergies du corps et de l'esprit, du soleil et de la lune, des énergies yang et yin. Méthode de yoga doux et non compétitif accessible à tous. C'est la méthode la plus simple pour découvrir et apprivoiser le yoga .
- **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
- **POWER YOGA** : Yoga dynamique et moderne qui a comme particularité un enchaînement dynamique de postures, un entraînement très rigoureux. Comme tous les autres Yoga, il agit de façon bénéfique sur la santé, le bien-être de celui qui le pratique sérieusement et assidûment.
- **PILATES** : Renforcement des muscles profonds, posturaux, sangle abdominale, schéma corporel, travail de respiration de concentration, de régularité et de relaxation
- **ZUMBA** : un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.
- **PILATES YOGA** : une méthode deux en un qui mixe les vertus relaxantes du yoga et la technique de musculation du pilates. Il est à la fois bon pour le corps et l'esprit.