

2017-2018

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

SALLE 7

10H00

GEM

Gym Entretien musculaire
1 heure

11H00

RER

Renforcement musculaire
Etirements Relaxation
1 heure

12H00

SALLE 7

18H30

CAFE

Cuisses / Abdos /
Fessiers / Etirements
1 heure

19H30

BODY SCULPT

Renforcement
musculaire général
1 heure

20H30

RER

Renforcement musculaire
Etirements Relaxation
1 heure

21H30

**CIRCUIT
TRAINING**

Ce cours va vous changer des
cours collectifs classiques ! Le
coach vous fait enchaîner des
exercices alliant cardio, renfo haut du corps et renfo
bas du corps... Tonification et cardio au rendez-vous !

**CROSS
TRAINING**

Idéal pour un public mixte, ce
cours mélange des exercices
de vitesse, avec de la force, du
gainage, de l'explosivité, des exercices cardios, et de
déplacement dans la salle ou en extérieur.

PETIT GYMNASSE

18H30

4È / 3È

les Girls
1 heure

19H30

**CIRCUIT
TRAINING**

1 heure

20H30

BODY BARRE

1 heure

21H30

PETIT GYMNASSE

13H30

6È / 5È

les minettes
1 heure

14H30

CP / CE1

les chouettes
1 heure

15H30

CM1 / CM2

(CM1 groupe 2)
1 heure

16H30

4 / 6 ANS

les pitchounes
1 heure

17H30

CE2 / CM1

(CM1 groupe 2)
1 heure

18H30

19H00

ZUMBA + CAFE

1 heure + 0h30

20H30

**CIRCUIT
TRAINING**

1 heure

21H30

SALLE 7

19H00

**MULTI-DANSE
JEUNES**

(MARIE) 1 heure

20H00

**MULTI-DANSE
ADULTES**

(MARIE)
1 heure 30

21H30

SALLE 7

10H00

GYM DOUCE

1 heure

11H00

ZUMBA

1 heure

12H00

SALLE 5

18H30

**PILATES
DÉCOUVERTE**

1 heure

19H30

**PILATES
DÉCOUVERTE**

1 heure

20H30

BODY SCULPT

Renforcement musculaire général

21H30

**PILATES
DÉCOUVERTE**

Le Pilates est
une méthode
de gym douce
très accessible, et prisée des sportifs, elle
est composée d'un ensemble d'exercices
posturaux et en mouvements. Ces
exercices ont pour but de renforcer
et d'étirer nos muscles profonds
et stabilisateurs afin d'optimiser
l'utilisation de nos muscles apparents et
d'améliorer notre alignement corporel.
Complémentaire de nos autres activités
de fitness, cette nouveauté vous fera de
bien en profondeur.

NOUVEAU

PETIT GYMNASSE

9H30

BABY GYM

2011-2012
1 heure

10H30

CM1 / CM2

2008-2007
1 heure 30

12H00

6È / 5È / ET +

2005-2006
1 heure 30

13H30

14H00

CE1 / CE2

2009-2010
1 heure 30

15H30

BABY GYM

2011-2012
1 heure

16H30

PETIT GYMNASSE

19H30

CROSS TRAINING

(DAMIEN)
en extérieur
1 heure

20H30

NOUVEAU

Certains samedi, Alice ne
pourra être présente pour
cause de participation à des
compétitions, ces samedis
seront récupérés sur des
samedis de vacances.
32 samedis sur l'année.

n'oubliez pas :
A chaque cours...

- votre tapis,
- des chaussures propres,
- une serviette,
- une bouteille d'eau
- Votre CARTE nominative
OBLIGATOIRE.