



Lundi	Eden Walking <i>Cheikh</i>	CAF <i>Cyril</i>	
--------------	-------------------------------	---------------------	--

Mardi	Equilibre et Mobilité <i>Lucie</i>	Pilates <i>Cyril</i>	Eden Training <i>Lucie</i>
--------------	---------------------------------------	-------------------------	-------------------------------

Mercredi	Eden Fit <i>Cheikh</i>	Stretching <i>Lucie</i>	
-----------------	---------------------------	----------------------------	--

Jeudi	Eden Training <i>Cheikh</i>	Equilibre et mobilité <i>Cheikh</i>	CAF <i>Lucie</i>
--------------	--------------------------------	--	---------------------

Vendredi	Pilates <i>Cyril</i>	Stretching <i>Lucie</i>	
-----------------	-------------------------	----------------------------	--

Samedi		Eden Training <i>Cheikh</i>	
---------------	--	--------------------------------	--

Eden Walking
Lundi 9h15 à 10h

Marchez en plein air dans les zones vertes et urbaines de Sainte-Foy-Lès-Lyon, totale déconnexion garantie ! Sécurisée et accompagnée d'exercices de renforcement musculaire, la marche favorisera vos capacités respiratoires et votre posture.

Pilates
Mardi 10h15 à 11h
Vendredi 9h15 à 10h

Renforcez vos muscles en profondeur grâce à des exercices de contrôle et de respiration.
Ce cours vous procurera une sensation de bien-être général !

Eden Fit
Mercredi 9h15 à 10h

Vous souhaitez pratiquer une activité physique mobilisant l'ensemble du corps dans un cadre doux et adapté à votre niveau ?
Essayer Eden Fit !

Eden Training
Mardi 18h30 à 19h15 - Jeudi 9h15 à 10h - Samedi 10h15 à 11h

Travaillez sous forme de circuit training, des sessions intenses et de courte durée qui vous feront transpirer !
Toujours encadré de manière à garder les bonnes postures et le bon effort.

CAF
Lundi 10h15 à 11h
Jeudi 18h30 à 19h15

Un incontournable pour des cuisses, des abdos et des fessiers en acier ! Ce cours visera à renforcer l'ensemble de ces muscles de manière isolée et combinée.

Stretching
Mercredi 10h15 à 11h
Vendredi 10h15 à 11h

Détendez-vous avec un cours de stretching ! Les étirements, le travail de la posture et la mobilité articulaire seront au programme afin que vous soyez plus à l'aise dans vos mouvements.

Equilibre et mobilité
Mardi 9h15 à 10h
Jeudi 10h15 à 11h

Des problèmes d'équilibre et de posture ? Venez tester nos cours d'équilibre et de mobilité !
L'ensemble des exercices proposés auront pour but de renforcer vos muscles, d'améliorer votre posture et de diminuer les douleurs physiques ou articulaires. N'attendez plus !

