



9h à 10h



9h à 9h45



10h15 à 11h

Lundi

Eden Walking
Cheikh

Eden CAF
Cyril

Mardi

Eden Balance
Lucie

Eden Pilates
Cyril

Mercredi

Eden Fit
Cheikh

Eden Stretching
Lucie

Jeudi

Eden Walking
Cheikh

Eden Balance
Cheikh

Vendredi

Eden Pilates
Cyril

Eden Stretching
Lucie

Samedi

Eden Training

Eden Walking
Lundi 9h 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 9h à 9h45

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 9h à 9h45

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

Eden Balance
Mardi 9h à 9h45
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 !

Eden Training
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.

Eden CAF
Lundi 10h15 à 11h

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.

Eden 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.

