

Planning des cours collectifs



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H - 11H	ETIREMENTS RELAXATION	MARCHE NORDIQUE	EQUILIBRE MOBILITE	PILATES
12H30- 13H15	SURPRISE DU COACH	CAF CIRCUIT TRAINING	SURPRISE DU COACH	CAF CIRCUIT TRAINING
17H-18H	CAF Leg Extension/Curl	CIRCUIT TRAINING	SURPRISE DU COACH	MARCHE NORDIQUE
18H-19H	PILATES	SURPRISE DU COACH	ETIREMENTS RELAXATION	SURPRISE DU COACH

Marche Nordique

Mardi 10h à 11h - Jeudi 17h-18h

Marchez en plein air dans les zones vertes et urbaines de Gerland, totale déconnexion garantie ! Sécurisée grâce aux bâtons de marche et accompagnée d'exercices de renforcement musculaire, la marche favorisera vos capacités respiratoires et votre posture.

Etirement / Relaxation

Lundi 10h à 11h - Mercredi 18h à 19h

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.

Pilates

Lundi 18h à 19h - Jeudi 10h à 11h

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

CAF / Circuit training

**Lundi 17h à 18h - Mardi 12h30 à 13h15 / 17h-18h
Vendredi 12h30 à 13h15**

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.

Equilibre / Mobilité

Mercredi 10h 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 !

