

# Planning des cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 - 10H	EDEN PILATES	EDEN BALANCE	EDEN FIT	EDEN CAF	EDEN PILATES	
10H15-11H	EDEN CAF	EDEN PILATES	NORDIC WALKING (10H-11H) EDEN STRETCHING	EDEN BALANCE	EDEN STRETCHING	EDEN TRAINING
11H15-12H			EDEN PILATES			
17H-17H45	EDEN STRETCHING	EDEN CAF	EDEN PILATES	EDEN FIT	EDEN TRAINING	

**Nordic Walking**  
**Mercredi 10h à 11h**

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.

**Eden Pilates**  
**Lundi 9h15 à 10h - 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 - Jeudi 17h à 17h45**

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

**Eden Balance**  
**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 !

**Eden Training**  
**Vendredi 17h à 17h45 - 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 - Mardi 17h à 17h45**  
**Jeudi 9h15 à 10h**

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**  
**Lundi 17h à 17h45 - 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.

