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			
14H-14H30	EQUILIBRE (14H30-15H)			GYM DOUCE		
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 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 Pilates
Lundi 9h15 à 10h - Mardi 10h15 à 11h
Mercredi 11h15 à 12h et 17h à 17h45 - 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 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 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 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.

Eden Balance
Mardi 9h15 à 10h - Jeudi 10h15 à 11h
Vendredi 17h à 17h45

Renforcer et retravailler votre équilibre à l'aide de jeux ludiques, de renforcement et de mobilité.

Equilibre
Lundi 14h30 à 15h

Une séance spécialement conçue pour les personnes présentant des troubles importants de l'équilibre. Nous travaillerons en douceur les bases de la stabilité et du contrôle postural

Gym Douce - Jeudi 14h à 14h30

Séance assise, adaptée à la mobilité réduite, alliant renforcement musculaire profond et travail de mobilité.