

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10H15-11H

Mobilité
Étirements
Relaxation

Renforcement

Pilates

Pilates

CAP

12H30-13H

Pilates
Express

Pilates
Express

14H30-15H

Pilates
Adapté

Gym
Équilibre

17H15-18H

Pilates

Mobilité
Étirements
Relaxation

Pilates

18H15-19H

Pilates

Cardio
Training

Mobilité Etirements Relaxation

Lundi 10h15 à 11h - Mercredi 17h15 à 18h

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 12h30 à 13h, 14h30 à 15h et 18h15 à 19h - Mardi 17h15 à 18h - Mercredi 10h15 à 11h - Jeudi 10h15 à 11h et Vendredi 12h30 à 13h, 17h15 à 18h

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

Renforcement

Mardi 10h15 à 11h

Développer votre force, votre stabilité et la mobilité de votre corps. L'objectif est de bouger efficacement, de se sentir plus fort au quotidien et de progresser dans une ambiance conviviale et motivante.

Cardio Training

Mardi 18h15 à 19h

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

CAP

Vendredi 10h15 à 11h

CAP ou pas CAP ?

Un cours de course à pied accessible à tous. . Débutant, en reprise ou déjà coureur, l'objectif est de progresser à votre rythme et de prendre du plaisir dans une ambiance conviviale.

Gym Equilibre

Jeudi 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