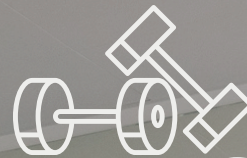


PLANNING DES COURS COLLECTIFS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10H15-11H

Mobilité
Étirements
Relaxation

Pilates

Pilates

Outdoor
Training

12H30-13H

Abdos
Express

Pilates
Express

14H15-15H

Pilates
Adapté

Gym
Équilibre

17H15-18H

Pilates

Mobilité
Étirements
Relaxation

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

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

Abdos Express

Lundi 12h30 à 13h

Renforcez votre sangle abdominale avec un format court et efficace, pensé pour tonifier le centre du corps et améliorer votre posture au quotidien. Parfait en complément d'une séance ou pour une pause active dans la journée.

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

Outdoor Training

Vendredi 10h15 à 11h

Un entraînement complet en plein air pour bouger différemment, prendre l'air et vous dépenser dans une ambiance dynamique. Au programme : renforcement, cardio et exercices fonctionnels pour travailler l'ensemble du corps.

Gym Equilibre

Jeudi 14h15 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