

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			
14H30–15H	EQUILIBRE	MOBILITÉ ÉTIREMENTS		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 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 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

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

Gym Douce - Jeudi 14h30 à 15h

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

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.

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.

Mobilité/Etirements - Mardi 14h30 à 15h

Bougez en douceur avec nos cours de mobilité et d'étirements adaptés aux personnes ne pouvant pas aller au sol.