

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 ÉTIEMENTS | | 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.