

# Planning des cours collectifs

(Du 13/07 au 15/08)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 - 10H	EDEN CAF		EDEN FIT			
10H15-11H	EDEN PILATES	EDEN PILATES	EDEN STRETCHING	EDEN BALANCE	EDEN PILATES	EDEN TRAINING
11H15-12H						
14H30-15H	EQUILIBRE	MOBILITÉ ÉTIREMENTS		GYM DOUCE		
17H-17H45	EDEN STRETCHING	EDEN CAF	EDEN PILATES	EDEN FIT	EDEN TRAINING	

### **Eden Pilates**

**Lundi 10h15 à 11h - Mardi 10h15 à 11h**

**Mercredi 17h à 17h45 - Vendredi 10h15 à 11h**

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**

**Jeudi 10h15 à 11h**

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

### **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.

### **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 9h15 à 10h - Mardi 17h à 17h45**

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**

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.

