

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

SPÉCIAL PORTES OUVERTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H15-11H	<i>JPO: MOB, ÉTIREMENTS, PILATES</i>	Renforcement	Pilates	Pilates	
12H30-13H					<i>JPO: PILATES RENFO</i>
14H15-15H	Pilates Adapté			<i>JPO: GYMDOUCE, ÉQUILIBRE</i>	
17H15-18H		Pilates	Mobilité Étirements Relaxation		<i>JPO: PILATES RENFO</i>
18H15-19H	Pilates	<i>JPO: CARDIO, RENFO</i>			

Mobilité Etirements Relaxation

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

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.

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.



PORTES OUVERTES

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

Nos cours **JPO** Pas encore trouvé votre activité idéale ?
vous permettent de découvrir en une seule séance, diverses pratiques :

Stretching, circuit cardio/renfo, Pilates...

Venez tester et trouvez l'activité qui vous correspond !