

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H15-11H	Mobilité Étirements Relaxation	Eden FIT	Eden Pilates	Eden Pilates	Eden CAF
12H30-13H	Eden Adhérents Niv.2	Eden Adhérents Niv.1	Eden Adhérents Niv.2	Eden Adhérents Niv.1	Eden Adhérents Niv.2
14H30-15H	Pilates Adapté			Gym Douce	
17H15-18H		Eden Pilates	Mobilité Étirements Relaxation		Eden Pilates
18H15-19H	Eden Pilates	Eden Training		Eden Training	

Mobilité Etirements Relaxation

Lundi 10h15 à 11h et 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.

Eden Pilates

Lundi 18h15 à 19h - Mardi 17h15 à 18h - Mercredi 10h15 à 11h -
Jeudi 10h15 à 11h et Vendredi 17h15 à 18h

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.

Eden FIT

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, adaptée à votre niveau.

Eden 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



Eden CAF

Vendredi 10h15 à 11h

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

Gym Douce

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

Eden Adhérents

Tous les jours de 12h30 à 13h

Une pause sport entre midi et deux, sans programme imposé : ici, c'est toi qui décides !
Pas de thématique fixée à l'avance. Tu arrives dans la salle, tu écoutes tes envies du moment, et le cours s'adapte à celles du groupe.

Deux niveaux au choix :

- Niv 1 : pour bouger en douceur, avec des activités légères
- Niv 2 : pour se dépenser davantage, avec des activités plus intenses