

# Planning des cours collectifs

|            | LUNDI              | MARDI                  | MERCREDI                                             | JEUDI              | VENDREDI         | SAMEDI           |
|------------|--------------------|------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|
| 9H15 – 10H | EDEN<br>PILATES    | EDEN<br>BALANCE        | EDEN<br>FIT                                          | EDEN<br>CAF        | EDEN<br>PILATES  |                  |
| 10H15–11H  | EDEN<br>CAF        | EDEN<br>PILATES        | NORDIC<br>WALKING<br>(10h–11h)<br>EDEN<br>STRETCHING | EDEN<br>STRETCHING | EDEN<br>BALANCE  | EDEN<br>TRAINING |
| 11H15–12H  |                    |                        | EDEN<br>PILATES                                      |                    |                  |                  |
| 14H30–15H  | EQUILIBRE          | MOBILITÉ<br>ÉTIREMENTS | STEP<br>ADAPTÉ                                       | GYM<br>DOUCE       |                  |                  |
| 17H–17H45  | EDEN<br>STRETCHING | EDEN<br>CAF            | EDEN<br>PILATES                                      | EDEN<br>FIT        | EDEN<br>TRAINING |                  |



### **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 - Vendredi 10h15 à 11h**

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

### **Mobilité/Étirements - 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 - 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 - Jeudi 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.

### **Step adapté - Mercredi 14h30 à 15h**

Montez, descendez, bougez... et surtout, amusez-vous ! Une séance rythmée et accessible pour travailler le cardio, la coordination et le renforcement