

Espace Fitness

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM SENIORS 10H - 11H	GYM SENIORS 10H - 11H		GYM SENIORS 10H - 11H	GYM SENIORS 10H - 11H
ZUMBA* HIIT CHALLENGE* 12H15 - 13h15	BODY-SCULPT 12H15 - 13 H15		CUISSES/ABDOS FESSIERS 12H15 - 13h15	PILOXING 12H30 - 13H30
	STRETCHING 13 H15 - 13 H30			
ABDOS FESSIERS 17H45 - 18H15		STRECHING POSTURAL ® 17H45 - 19H00	HIIT CHALLENGE 17H30 - 18H15	STRETCHING 17H30 - 18H15
CARDIO MOVE 18H15 - 19H00	100 % ABDOS 18H15 - 18H45		ABDOS FESSIERS 18H15 - 18H45	RENFORCEMENT SURPRISE 18H15 - 18H45
RENFO HAUT DU CORPS 19H00 - 19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18H45 - 19H30	STEP TRAINING 19H00 - 19H45	PILOXING 18H45 - 19H30	HIIT CHALLENGE 18H45 - 19H30
GYM ZEN 19 H 30 - 20 H00	CARDIO FIT LIA OU STEP 19H30 - 20H15	BODY BARRE 19H45 - 20H30		
	STRETCHING 20H15 - 20H45			

* Zumba de septembre à janvier tous les vendredis. A partir de janvier, alternance des 2 activités.

PLANNING 2020-2021

Espace Fitness



Vacances scolaires: Planning allégé

Lundi : 17H30 - 19H45

Mardi : 10H00 - 11H00

12H15 - 13H30

18H15 - 20H30

Judi : 12H15 - 13H15

17H30 - 19H30

> Semaines allégées :

S9 - S10 - S17 - S18

PAS d'activités :

- le 1^{er} novembre 2020

- du 19 dec 2020 au 3 janv 2021

- Lundi 5 avril 2021 (Pâques)

- les samedis 1^{er} et 8 mai 2021

- du 13 au 16 mai 2021 (Ascension)

- Lundi 24 mai 2021 (Pentecôte)

Fin des activités le 25 juin 2021

→ Formalités administratives

- une photo

- un certificat médical

TARIFS

Cotisation annuelle

GYM 190 €

GYM adhérents 2018-2019 170 €

ÉTUDIANT -10 %

> STEP TRAINING

Alternance de step dynamique et de renforcement avec petits matériels.

> CARDIO FIT

LIA : Low Impact Aerobic

Activité de coordination et de travail cardio-vasculaire

STEP : Travail cardio-vasculaire avec une marche

> CARDIO MOVE

Cours dynamique avec enchainements de pas et de mouvements simples permettant le travail cardio-vasculaire et l'expression corporelle.

> STRETCHING

Étirement de l'ensemble du corps

> BODY BARRE

Renforcement musculaire avec barres et poids

> HIIT CHALLENGE

Alternance de cardio et renforcement de haute intensité

> PILOXING

Travail cardio-vasculaire mélangeant Pilates, danse et boxe

> STRETCHING POSTURAL ®

Discipline alliant tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être.

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- **CARDIO**
- **CARDIO ET RENFORCEMENT**
- **ÉTIREMENT**

Tarif Gym Seniors, 4 cours hebdomadaires : 142 €