



USSA GYM FIT

Votre salle de sport associative

SALLE DE MUSCULATION

Lundi : 9h00-13h00 16h30-21h00

Mardi : 9h00-13h00 16h30-21h00

Mercredi : 9h00-13h00 16h30-21h00

Jeudi : / 16h30-21h00

Vendredi : 9h00-13h00 16h30-21h00

Samedi et Dimanche : 9h30-13h30

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h00 10h00	Gym Tonique	9h30 10h00	Prévention Mal de Dos	9h30 10h00	Renforcement Musculaire	9h30 10h00	Renforcement Musculaire	9h00 10h30	Gym Tonique	10h30 11h15	Renforcement Musculaire
10h00 10h30	Abdos Fessiers	11h00 12h00	Gym Zen	10h00 10h30	Stretching	14h00 15h00	Gym Tonique	10h00 10h30	Abdos Fessiers	10h15 11h00	Cardio Taï
14h00 15h00	Zumba®					15h00 16h00	Stretching			11h15 11h45	Prévention Mal de Dos
19h00 20h00	Zumba®					18h30 19h30	Zumba® Ados	14h00 15h00	Gym Pilates		
20h00 21h00	Renforcement Musculaire			18h30 19h30	Fitball	19h30 20h30	Zumba® Adultes	15h00 16h00	Gym Pilates		
20h05 21h05	Mouv'n Kick	19h45 20h30	Cardio Taï	20h00 21h00	Zumba®	20h15 21h15	Mouv'n Kick	20h15 21h00	Cross Training		

OU ONT LIEU MES COURS ?

Cours jaune	Salle de Gym (Gymnase 1 ^{er} étage)
Cours orange	Salle de Musculation (Gymnase RDC)
Cours rose	Salle du Colombiers (Centre-ville)
Cours rouge	Dojo (Gymnase RDC)

CONTACTEZ-NOUS

Tél : 01 30 59 30 94

06 30 94 95 86

Mail : secretariat@ussa.fr

Site : www.ussa.fr



<https://www.facebook.com/UssaGymFit>



<https://www.instagram.com/ussagymfit>



**USSA
GYM FIT**

Votre salle de sport associative

PRESENTATION DES ACTIVITES

LA SALLE DE MUSCULATION

Les entraîneurs de la salle de remise en forme vous accueillent et vous guident sur plus de 300m², composé d'appareils de cardio-training et de musculation. A votre demande il vous sera remis un programme personnalisé afin d'atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions.

Gym Tonique

Séances de gym avec échauffement cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, travail sur la respiration et étirements.

Gym Zen

Séances de gym douce, renforcement et relâchement musculaire général, un bien-être tout en réveil sensoriel sans oublier la mémoire et l'équilibre.

Gym Pilates

Travail en douceur mais intense sur le renforcement des muscles profonds du dos et du centre abdominal.

Fitball

Renforcement musculaire exécuté de façon ludique avec ballon d'entraînement.

Stretching

Pratique destinée à développer la souplesse corporelle, apprendre à relâcher les tensions, détendre les épaules, le dos, libérer les articulations.

Abdos / Fessiers

Travail dynamique et en musique des muscles ciblés

Cross - Training

Enchaînement intensif d'exercices cardio et musculaire.

Prévention Mal de Dos

Pour prévenir et agir sur le « mal du siècle », nous vous proposons un renforcement spécifique pour un dos en meilleure santé.

Renforcement Musculaire

Enchaînement d'ateliers alternant exercices de musculation, de poids du corps et de cardio.

Zumba Fitness®

Venez bouger sur différents rythmes ! Merengue, Salsa, Cumbia et Reggaeton, Flamenco, Tango, House music, Rap, Disco, pop.

Mouv n'Kick

Cours de fitness pré-chorégraphié basé sur des mouvements de karaté. Travaillez l'endurance, la coordination, la mémoire en rythme sur la musique.

Cardio Tai

Venez travailler différentes qualités physiques dans un cours de fitness basé sur des exercices d'arts martiaux avec frappes sur bouclier, swiss-ball.