



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9h00
10h00
Lynda

Gym Tonique
Salle de Gym

9h30
10h15
Greg

Fitball
Salle de Muscu

09h30
10h30
Greg

Renfo' Musculaire
14 ans et + ou dès 8 ans accompagné d'un adulte
Salle de Gym

9h30
10h00
Greg

Renfo' Musculaire
Salle de Muscu

9h00
10h30
Lynda

Gym Tonique
Salle de Gym

10h05
10h30
Greg

Abdos Fessiers
Lombaires
Salle de Muscu

11h00
12h00
Isabelle

Gym Zen
Salle de Gym

15h30
16h30
Lynda

Gym Kid's
5 à 7 ans GS / CP
Salle de Gym

10h00
10h30
Greg

Abdos Fessiers
Lombaires
Salle de Muscu

10h15
10h45
Christophe

Cardio Tai
Dojo

16h30
17h30
Lynda

Baby Gym
4 à 5 ans MS
Salle de Gym

16h30
17h30
Greg

Cross Kid's
8 à 13 ans
Salle de Muscu

17h30
18h15
Lynda

Baby Gym
3 à 4 ans PS
Salle de Gym

14h00
15h00
Lynda

Gym Remise en forme
Salle de Gym

14h00
15h00
Isabelle

Gym Pilates
Salle de Gym

18h30
19h30
Lynda

Fitball
Salle de Gym

15h00
16h00
Lynda

Stretching
Salle de Gym

15h00
16h00
Isabelle

Gym Pilates
Salle de Gym

20h00
20h45
Greg

CROSS Training
Salle Muscu

19h45
20h30
Christophe

Cardio Tai
Salle de Gym

19h30
20h30
Lynda

Gym Dynamique
Salle de Gym

20h00
20h45
Greg

CROSS Training
Salle de Muscu

HORAIRES SALLE DE MUSCULATION

A partir de 14 ans

Lundi

9h00-13h00

16h30-21h00

Mardi

9h00-13h00

16h30-21h00

Mercredi

9h00-13h00

16h30-21h00

Jeudi

9h00-13h00

16h30-21h00

Vendredi

9h00-13h00

16h30-21h00

Cours enfants

Cours Adultes 14 et +



LA SALLE DE MUSCULATION + 14 ans	Les entraîneurs de la salle de remise en forme vous accueillent et vous guident sur plus de 300m ² , composé d'appareils de cardio-training et de musculation.
Gym Parents / bébés 9 à 36 mois	Guider son enfant à découvrir son corps dans ses déplacements
Baby Gym 3 à 4 ans ou 4 à 5 ans PS ou MS	Gym d'éveil offrant de nombreux apprentissages corporels (marcher, courir, grimper, sauter, ramper, s'équilibrer, rouler...) à l'aide de parcours de motricité.
Gym Kid's 5 à 7 ans GS / CP	Jeux collectifs ludiques avec des règles permettant de développer des relations de coopération, d'affrontement et d'opposition.
Cross Kid's 8 à 13 ans	Premiers pas dans la salle de musculation. Travail adaptés et en groupe avec ballons, barres d'apprentissages, sacs. Concours ludiques.
Gym Zen + 14 ans	Séances de gym douce, renforcement et relâchement musculaire général, un bien-être tout en réveil sensoriel sans oublier la mémoire et l'équilibre.
Stretching + 14 ans	Pratique destinée à développer la souplesse corporelle, apprendre à relâcher les tensions, détendre les épaules, le dos, libérer les articulations.
Gym Pilates + 14 ans	Travail en douceur mais intense sur le renforcement des muscles profonds du dos et du centre abdominal.
Fitball + 14 ans	Renforcement musculaire exécuté de façon ludique avec ballon d'entraînement.
Gym Tonique et Remise en forme + 14 ans	Séances de gym avec échauffement cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, travail sur la respiration et étirements.
Gym Dynamique + 14 ans	Enchaînement intensif d'exercices cardio et musculaire.
Abdos / Fessiers / Lombaires + 14 ans	Travail dynamique et en musique des muscles concernés
Renforcement Musculaire + 14 ans <i>Sauf mercredi : +14 ans ou à partir de 8 ans accompagné d'un adulte</i>	Enchaînement d'ateliers alternant exercices de musculation, de poids du corps et de cardio.
Cardio Tai + 14 ans	Cours de fitness et de conditionnement physique basé sur des techniques d'arts martiaux, frappe sur bouclier, swiss ball.
Cross – Training + 14 ans	Enchaînement intensif d'exercices cardio et musculaire.