



COURS COLLECTIFS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9h00 **Gym Tonique**
10h00 *Salle de Gym*
Lynda

9h30 **Fitball**
10h15 *Salle de Muscu*
Greg

09h30 **Renfo' Musculaire**
10h30 *Salle de muscu*
Greg

9h30 **Renfo' Musculaire**
10h30 *Salle de Muscu*
Greg

8h45 **Gym Tonique**
10h00 *Salle de Gym*
Lynda

10h05 **Abdos Fessiers**
10h30 **Lombaires**
Greg *Salle de Muscu*

11h00 **Gym Zen**
12h00 *Salle de Gym*
Isabelle

16h00 **Baby Gym**
17h00 *3 à 4 ans PS*
Marine *Salle de Gym*

10h15 **Cardio Tai**
10h45 *Dojo*
Christophe

10h10 **Gym Parents/Bébé**
10h50 *9 à 15 mois*
Lynda *Salle de Gym*

16h30 **Cross Kid's**
17h30 *9 à 11 ans*
Greg *Salle de Muscu*

11h00 **Gym Parents/Bébé**
11h40 *15 à 24 mois*
Lynda *Salle de Gym*

18h30 **Fitball**
19h30 *Salle de Gym*
Lynda

14h00 **Gym Remise en forme**
15h00 *Salle de Gym*
Lynda

14h00 **Gym Pilates**
15h00 *Salle de Gym*
Isabelle

14h30 **Gym Kid's**
15h30 *5 à 7 ans GS / CP*
Marine *Salle de Gym*

19h30 **Gym dynamique**
20h30 *Salle de Gym*
Lynda

15h00 **Stretching**
16h00 *Salle de Gym*
Lynda

15h30 **Baby Gym**
16h30 *4 à 5 ansMS*
Marine *Salle de Gym*

20h00 **CROSS Training**
20h45 *Salle Muscu*
Greg

19h45 **Cardio Tai**
20h30 *Salle de Gym*
Christophe

20h30 **Gym Pilates**
21h30 *Salle de Gym*
Lynda

20h00 **CROSS Training**
20h45 *Salle de Muscu*
Greg

HORAIRES SALLE DE MUSCULATION

A partir de 14 ans

Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi

9h00-13h00
9h00-13h00
9h00-13h00
9h00-13h00
9h00-13h00

16h30-21h00
16h30-21h00
16h30-21h00
16h30-21h00
16h30-21h00

Cours enfants

Cours Adultes 14 et +

LA SALLE DE MUSCULATION <i>+ 14 ans</i>	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 <i>9 à 36 mois</i>	Guider son enfant à découvrir son corps dans ses déplacements
Baby Gym <i>3 à 4 ans ou 4 à 5 ans</i> <i>PS ou MS</i>	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 <i>5 à 7 ans</i> <i>GS / CP</i>	Jeux collectifs ludiques avec des règles permettant de développer des relations de coopération, d'affrontement et d'opposition.
Cross Kid's <i>9 à 11 ans</i>	Premiers pas dans la salle de musculation. Travail adaptés et en groupe avec ballons, barres d'apprentissages, sacs. Concours ludiques.
Gym Zen <i>+ 14 ans</i>	Séances de gym douce, renforcement et relâchement musculaire général, un bien-être tout en réveil sensoriel sans oublier la mémoire et l'équilibre.
Stretching <i>+ 14 ans</i>	Pratique destinée à développer la souplesse corporelle, apprendre à relâcher les tensions, détendre les épaules, le dos, libérer les articulations.
Gym Pilates <i>+ 14 ans</i>	Travail en douceur mais intense sur le renforcement des muscles profonds du dos et du centre abdominal.
Fitball <i>+ 14 ans</i>	Renforcement musculaire exécuté de façon ludique avec ballon d'entraînement.
Gym Tonique et Remise en forme <i>+ 14 ans</i>	Séances de gym avec échauffement cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, travail sur la respiration et étirements.
Abdos / Fessiers / Lombaires <i>+ 14 ans</i>	Travail dynamique et en musique des muscles concernés
Gym Dynamique <i>+ 14 ans</i>	Enchaînement dynamique d'exercices cardio et musculaire.
Renforcement Musculaire <i>+ 14 ans</i>	Enchaînement d'ateliers alternant exercices de musculation, de poids du corps et de cardio.
Cardio Tai <i>+ 14 ans</i>	Cours de fitness et de conditionnement physique basé sur des techniques d'arts martiaux, frappe sur bouclier, swiss ball.
Cross – Training <i>+ 14 ans</i>	Enchaînement intensif d'exercices cardio et musculaire