

Horaires de cours FITNESS		
Périodes scolaires Petites vacances (Zone A) (sauf lundi matin)		
Lundi	10 h 15 à 11 h 00	T.B.S.
	18 h 15 à 19 h 00	F.A.C.
	19 h 15 à 20 h 00	T.B.S.
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S. Débutants
	19 h 15 à 20 h 00	BOSU
Mercredi	18 h 15 à 19 h 00	Abdos Fessiers
	19 h 15 à 20 h 00	H.I.I.T.
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S.
	19 h 15 à 20 h 00	Stretching

Horaires de cours FITNESS		
Périodes scolaires Petites vacances (Zone A) (sauf lundi matin)		
Lundi	10 h 15 à 11 h 00	T.B.S.
	18 h 15 à 19 h 00	F.A.C.
	19 h 15 à 20 h 00	T.B.S.
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S. Débutants
	19 h 15 à 20 h 00	BOSU
Mercredi	18 h 15 à 19 h 00	Abdos Fessiers
	19 h 15 à 20 h 00	H.I.I.T.
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S.
	19 h 15 à 20 h 00	Stretching

Horaires de cours FITNESS		
Périodes scolaires Petites vacances (Zone A) (sauf lundi matin)		
Lundi	10 h 15 à 11 h 00	T.B.S.
	18 h 15 à 19 h 00	F.A.C.
	19 h 15 à 20 h 00	T.B.S.
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S. Débutants
	19 h 15 à 20 h 00	BOSU
Mercredi	18 h 15 à 19 h 00	Abdos Fessiers
	19 h 15 à 20 h 00	H.I.I.T.
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	F.A.C.
	18 h 15 à 19 h 00	T.B.S.
	19 h 15 à 20 h 00	Stretching

Horaires cours Fitness vacances d'été		
Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	

Horaires cours Fitness vacances d'été		
Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	

Horaires cours Fitness vacances d'été		
Lundi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Mardi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30	Fitness + Stretching
Vendredi	10 h 15 à 11 h 00	Fitness + Stretching
	18 h 30 à 19 h 30	

T.B.S.

Total Body Sculpt Travail de renforcement et de tonification musculaire de tout le corps à l'aide de petits matériels (haltères, élastiques, batons...)

T.B.S. débutants

Même travail avec une intensité modérée.

Abdos Fessiers.

Cours permettant de renforcer la sangle abdominale et les fessiers. Cours bénéfiques pour le dos et la silhouette

F.A.C.

Cours de tonification des cuisses, abdos et fessiers. Gainage des membres inférieurs et de la sangle abdominale. Affinage des jambes.

Stretching

Cours destinés à développer la souplesse corporelle, le stretching permet de délier les articulations et d'étirer tous les muscles du corps.

BOSU

Travail en instabilité permettant d'augmenter l'intensité des exercices à fin de travailler des groupes musculaires internes (en particulier les muscles abdominaux et du dos) Amélioration de l'équilibre, de la coordination et la conscience de

H.I.I.T.

Entraînement fractionné de haute intensité. Renforcement de la condition physique par de très courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupérations.(cours déconseillés aux personnes souffrants de problèmes cardiaques)

T.B.S.

Total Body Sculpt Travail de renforcement et de tonification musculaire de tout le corps à l'aide de petits matériels (haltères, élastiques, batons...)

T.B.S. débutants

Même travail avec une intensité modérée.

Abdos Fessiers.

Cours permettant de renforcer la sangle abdominale et les fessiers. Cours bénéfiques pour le dos et la silhouette

F.A.C.

Cours de tonification des cuisses, abdos et fessiers. Gainage des membres inférieurs et de la sangle abdominale. Affinage des jambes.

Stretching

Cours destinés à développer la souplesse corporelle, le stretching permet de délier les articulations et d'étirer tous les muscles du corps.

BOSU

Travail en instabilité permettant d'augmenter l'intensité des exercices à fin de travailler des groupes musculaires internes (en particulier les muscles abdominaux et du dos) Amélioration de l'équilibre, de la coordination et la conscience de

H.I.I.T.

Entraînement fractionné de haute intensité. Renforcement de la condition physique par de très courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupérations.(cours déconseillés aux personnes souffrants de problèmes cardiaques)

T.B.S.

Total Body Sculpt Travail de renforcement et de tonification musculaire de tout le corps à l'aide de petits matériels (haltères, élastiques, batons...)

T.B.S. débutants

Même travail avec une intensité modérée.

Abdos Fessiers.

Cours permettant de renforcer la sangle abdominale et les fessiers. Cours bénéfiques pour le dos et la silhouette

F.A.C.

Cours de tonification des cuisses, abdos et fessiers. Gainage des membres inférieurs et de la sangle abdominale. Affinage des jambes.

Stretching

Cours destinés à développer la souplesse corporelle, le stretching permet de délier les articulations et d'étirer tous les muscles du corps.

BOSU

Travail en instabilité permettant d'augmenter l'intensité des exercices à fin de travailler des groupes musculaires internes (en particulier les muscles abdominaux et du dos) Amélioration de l'équilibre, de la coordination et la conscience de

H.I.I.T.

Entraînement fractionné de haute intensité. Renforcement de la condition physique par de très courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupérations.(cours déconseillés aux personnes souffrants de problèmes cardiaques)
