

# HALTEROPHILIE

# COURS COLLECTIFS FITNESS

LUNDI—VENDREDI 9h00 - 21h00  
SAMEDI 9h00 - 12h00

Horaires et programmes des séances définis par l'entraîneur  
SAUNAS RESERVES AUX ATHLETES

Le contenu des cours peut être modifié en cours d'année

## MUSCULATION

Individuellement ou en petit groupe, vous travaillerez en fonction de vos propres objectifs grâce aux différentes machines de musculation et de cardio-training sous la direction d'un animateur qualifié.  
Endurance, amincissement, remise en forme, autant d'objectifs que vous pourrez atteindre avec des circuits et appareils adaptés.  
Musclez-vous à votre rythme et retrouvez la forme en toute sécurité !

Du 03/09 au 22/12/2018 LUNDI AU VENDREDI : 9h00—21h00  
Du 03/01 au 30/06/2019 SAMEDI : 9h00—13h00

Du 01/07 au 31/07/2019 LUNDI AU VENDREDI  
9h00—13h00 et 16h00—20h30

NOUVEAUX  
(\*)

Circuit Tabata  
Lundi et Jeudi  
12h15 - 13h15



Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi  
Séances de 30mn  
entre 18h30 et 20h30

(\*) Maintien en tout ou partie au-delà de 12/2018 en fonction du nombre des nouvelles adhésions

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h00—10h00 <i>Silhouette Halter</i>	9h00—10h00 <i>Gym cool</i>	9h00—10h00 <i>Silhouette Halter</i>	
10h15—11h30 <i>Gym'Form</i>	10h15—11h30 <i>Gym'Form</i>			10h15—11h30 <i>Gym'Form</i>
12h15—13h15 <i>F.A.C.</i>	12h15—13h15 <i>Stretching</i>		12h15—13h15 <i>Body sculpt</i>	12h15—13h15 <i>Stretching</i>
	14h00—15h00 <i>Gym douce</i>		14h00—15h00 <i>Gym posturale</i>	
18h30—19h15 <i>Body sculpt</i>	18h30—19h15 <i>Taille-Abdos</i>	18h30—19h45 <i>Gym'Form</i>	18h30—19h15 <i>Circuit training</i>	18h30—19h15 <i>Gym cardio</i>
19h15—20h00 <i>Gym posturale</i>	19h15—20h00 <i>Stretching</i>	19h45—20h30 <i>L.I.A.</i>	19h15—20h00 <i>Stretching</i>	19h15—20h00 <i>Stretching</i>

Du 03/09/2018 au 31/07/2019 \* Pas de cours du 24/12/2018 au 04/01/2019 inclus et en août 2019  
Gym'Form : du 03/09/2018 au 21/06/2019 \* Autres cours GYM : 03/09/2018 au 30/06/2019

<b>Body Sculpt</b>	Sculpte haut et bas du corps et abdos. Exercices variés et répétitifs avec ou sans petites haltères.
<b>Circuit training</b>	
<b>F.A.C.</b>	Renforcement musculaire en profondeur raffermissant Fessiers, Abdos et Cuisses.
<b>Gym Cardio</b>	Préparation physique dynamique. Alternance cardio/renforcement musculaire avec ou sans matériel.
<b>Gym cool</b>	Programme ciblé. Gainage, équilibre, souplesse, étirement.
<b>Gym douce</b>	Eveil corporel, renforcement et relaxation musculaire, assouplissement sur rythme modéré.
<b>Gym'Form</b>	Varié & ciblé. Renforcement musculaire, endurance, placement, souplesse, équilibre, coordination.
<b>Gym posturale</b>	Renforcement des muscles profonds, étirement des chaînes musculaires, corrections mauvaises postures.
<b>L.I.A.</b>	Aérobic à impact modéré sans sauts. Développe l'endurance et la coordination.
<b>Silhouette Halter™</b>	La musculation au féminin sans machine pour tonifier et affiner sa silhouette.
<b>Stretching</b>	Etirements améliorant la mobilité articulaire, libérant les tensions musculaires, évacuant le stress.
<b>Taille - Abdos</b>	Renforcement musculaire en profondeur affinant la taille et raffermissant les abdos.