

MUSCU & HALTÉRO

OUVERTURE DE LA SALLE

DATES	HORAIRES
04/09/23 au 23/12/23 04/01/24 au 30/06/24	lundi au vendredi 09:00-21:00 samedi 09:00-13:00
01/07/23 au 31/07/23	lundi au vendredi 09:00-13:00 & 17:00-20:00

PRÉSENCE DES COACHS

MUSCU CÉLIA

lundi au vendredi 10:00-13:00 & 17:00-20:00

HALTÉROPHILIE LUCA

lundi au vendredi 17:00-20:00

PLANNING MUSCU

MUSCU JEUNES COURS DE STÉPHANE

Mercredi 18:00 - 19:30 et Samedi 9:30 - 10:30

CROSSTRAINING COURS DE CÉLIA

Lundi au vendredi 17:00 - 18:30 et 18:30-20:00



ES
VL
HALTÉRO
MUSCU
GYM

COURS COLLECTIFS

Du 04/09 au 23/12 et du 08/01 au 30/06

Horaires aménagés du 01/07 at 31/07

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h00 - 10h00 <i>Renforcement fonctionnel</i>	9h00 - 10h00 <i>Gym cool</i>		
10h30 - 11h30 <i>Gym Forme</i>			10h30 - 11h30 <i>Souplesse/Mobilité</i>	10h30 - 11h30 <i>Gym posturale</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>Cardio sculpt</i>	18h30 - 19h15 <i>Gym posturale</i>	18h30 - 19h30 <i>CA. F</i>	18h30 - 20h00 <i>Cardio-sculpt</i> <i>Tous niveaux</i>	18h30 - 19h15 <i>Gym Forme</i>
19h15 - 20h00 <i>Gym du dos</i>	19h15 - 20h00 <i>Stretching</i>	19h30 - 20h15 <i>L.I.A.</i>		19h15 - 20h00 <i>Stretching</i>

Abdos - Fessiers	Renforcement musculaire en profondeur raffermissant les abdos et les fessiers
Body/Cardio Sculpt	Sculpte haut +bas du corps+abdos. Exercices variés et répétitifs avec ou sans petites haltères.
CA.F	Renforcement de la ceinture abdominale (ventre, taille) ainsi que des fessiers et jambes.
Cross Training	TOUS NIVEAUX - Amélioration système cardio-vasculaire, force, et pert de masse graisseuse.
F.A.C.	Renforcement musculaire en profondeur raffermissant Fessiers, Abdos et Cuisses.
Gym cool	Programme ciblé. Gainage, équilibre ,souplesse, étirement.
Gym douce	Eveil corporel, renforcement et relaxation musculaire, assouplissement sur rythme modéré.
Gym Forme	Renforcement musculaire, endurance, placement, souplesse, équilibre, coordination.
Gym posturale	Renforcement des muscles profonds, étirement des chaines musculaires, corrections mauvaises postures.
L.I.A.	Aérobic à impact modéré sans sauts. Développe l'endurance et la coordination.
Renforcement fonctionnel	Améliorer la condition physique globale basée sur les gestes de la vie quotidienne.
Souplesse/Mobilité	Mobiliser en douceur les articulations et groupes musculaires.
Sprécifique buste	Afiner et tonifier le haut du corps. Stabilisation et bon alignement de la colonne vertébrale.
Stretching	Etirement : améliore la mobilité articulaire, libère les tensions musculaires, évacue le stress.