



ESPACE FITNESS

Gym douce

Stretching

Il s'agit d'une méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps.

Technique d'étirements dont les mouvements sont exécutés en synchronisation avec la respiration. Chaque étirement s'intéresse à un groupe musculaire précis, il est exécuté de façon lente et progressive.

Barre au sol

La barre au sol est une activité ciblant le travail de la souplesse, des étirements et de la posture. C'est une pratique douce, sans impact puisqu'elle se réalise au sol, sur le dos, le ventre ou assis. L'accent est mis sur la posture et le placement corporel. Cette séance se déroule avec fluidité et sérénité.

Bien être assuré !

Cardio

Cardio Step

Cours intensif et chorégraphié sur une marche qui permet de réaliser un grand nombre d'exercices. **Activité visant à améliorer sa condition physique et son endurance.**

Hiit Cross Training

Ce cours mélange à la fois les techniques de High Intensity Interval Training et offre une initiation aux exercices de base du Cross Fit. Accessible à tous, c'est un cours intense qui développe musculairement et améliore le cardio. **Parfait pour se dépenser et avoir des résultats rapides !**

Renforcement musculaire

Abdos fessiers

Renforcement de la sangle abdominale et des fessiers, pour protéger le dos, raffermir et tonifier les fessiers.

Abdos Flash

Renforcement musculaire exclusivement sur la sangle abdominale.

A.F.C.

Renforcement musculaire des quadriceps, de la sangle abdominale et des fessiers.

Pilates

Méthode douce de renforcement musculaire basée sur des mouvements qui font appel, à l'ensemble des muscles (notamment abdos et plancher pelvien). **Vous allez découvrir votre corps de façon à mieux le comprendre, le ressentir et le contrôler.**

Sculpt barre

Programme rythmé avec utilisation de barres chargées et de steps.

Total Renfo

Cours de renforcement musculaire global qui se termine par des exercices de stretching.

Body sculpt

Travail de l'ensemble du corps avec batons, haltères et bandes élastiques.

L.I.A

L.I.A. = Low Impact Aerobic

Cours chorégraphié rythmé par une musique actuelle, dynamique et motivante. Activité ludique conseillée aux personnes désirant développer l'endurance, la coordination et le sens du rythme.

Zumba

Cours basé sur un travail cardio avec des mouvements chorégraphiés, liés et rythmés. Inspiré des danses latino-américaines. Ce cours ludique est accessible à tous. **Un réel moment de plaisir !**



Planning été (Juin - Août)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
matin	BODY SCULPT 9h30 - 10h	ZUMBA 9h30 - 10h15		L.I.A 9h30 - 10h15	SCULPT BARRE 9h30- 10h15	
	ABDOS FESSIERS 10h - 10h30	A.F.C 10h15 - 10h45		A.F.C 10h15 - 10h45	ABDOS FESSIERS 10h15 - 10h45	
	STRETCHING 10h30 - 11h00	STRETCHING 10h45 - 11h15		STRETCHING 10h45 - 11h15	BARRE AU SOL 10h45 - 11h15	TOTAL RENFO 10h30 - 11h30
midi	BODY SCULPT 12h30 - 13h	CARDIO STEP 12h30 - 13h15	SCULPT BARRE 12h30 - 13h15	ZUMBA 12h30 - 13h15	HIIT CROSS TRAINING 12h30 - 13h15	
	ABDOS FESSIERS 13h00 - 13h30	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	
après-midi	SCULPT BARRE 17h30 - 18h15	BODY SCULPT 18h00 - 18h30	PILATES 17h30 - 18h15	BODY SCULPT 18h00 - 18h30		
	ABDOS FESSIERS 18h15 - 18h45	ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h00	L.I.A 18h15 - 19h00	ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h00		
	HIIT CROSS TRAINING 18h45 - 19h30	STRETCHING 19h00 - 19h30	ABDOS FESSIERS 19h00 - 19h30	ZUMBA 19h00 - 19h45		

Tarifs

TOP FITNESS (Accès illimité)

ANNUEL	30 €/mois soit 360 €/an
RÉABONNEMENT ANNUEL	25 €/mois soit 300 €/an
ÉTUDIANT 16/25 ans	20 €/mois soit 240 €/an
ABONNEMENT 1 MOIS	50 €
ENTRÉE UNITAIRE	14 €

TOP MORNING (Accès avant 11h)

ANNUEL	22 €/mois soit 264 €/an
--------	----------------------------

TOP FITNESS (WEEK-END)

ANNUEL	14 €/mois soit 168 €/an
--------	----------------------------

