



# ESPACE FITNESS

Rentrée 2021 - 2022  
(à partir du 6 septembre 2021)



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## 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 !**

## BODY DANCE

Cours cardio qui initie aux joies du dance floor. **Mélange de fitness et de danse**, accessible à tous. Cette activité ludique et rythmée vous permettra **d'affiner votre silhouette** et de **développer votre coordination** et votre **sens du rythme**.

## 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.

## L.I.A STYLE

Semblable au L.I.A traditionnel, le L.I.A Style ajoute une nuance différente par le **travail de port de bras** mais aussi **des mouvements plus souples et plus dansés** que le L.I.A traditionnel.

## BOOT CAMP

Programme d'exercices de renforcement et de gymnastique traditionnellement utilisé dans les camps d'entraînement militaire. Ce programme, **créé pour offrir un entraînement très intense**, se déroule parfois en extérieur.

## 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 !**

## 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 bâtons, haltères et bandes élastiques.

## ELASTIBALL

Mélange d'**exercices ludiques** de renforcement musculaire global, à l'aide d'élastiques et de ballons.

CARDIO

## YOGA

Le yoga est une discipline avec une grande variété d'exercices et de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que de la relaxation profonde. **Un esprit sain dans un corps sain**.

## 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, sur 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 !**

GYM DOUCE

# Planning (Retr ee 2021 - 2022)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	BODY SCULPT 9h30 - 10h00	ZUMBA 9h30 - 10h15		SCULPT BARRE 9h30 - 10h15	PILATES 9h30- 10h15	
	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30	A.F.C 10h15 - 10h45		ABDOS FESSIERS 10h15 - 10h45	ABDOS FLASH 10h15 - 10h30	TOTAL RENFO 10h00 - 11h00
	STRETCHING 10h30 - 11h00	STRETCHING 10h45 - 11h15	YOGA 10h00 - 11h00	STRETCHING 10h45 - 11h15	BARRE AU SOL 10h30 - 11h00	
MIDI	BODY SCULPT 12h30 - 13h00	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	L.I.A 14h30 - 15h00	BODY SCULPT 14h30 - 15h00		ELASTIBALL 14h30 - 15h00		
	ABDOS FESSIERS 15h00 - 15h30	ABDOS FESSIERS 15h00 - 15h30		ABDOS FLASH 15h00 - 15h15		
		STRETCHING 15h30 - 15h45		STRETCHING 15h15 - 15h30		
SOIR	ABDOS FLASH 17h30 - 17h45	BODY SCULPT 17h30 - 18h00	PILATES 17h30 - 18h15	ELASTIBALL 17h30 - 18h15		
	SCULPT BARRE 17h45 - 18h30	ABDOS FESSIERS 18h00 - 18h30	ABDOS FLASH 18h15 - 18h30	ABDOS FESSIERS 18h15 - 18h45		
	BODY DANCE 18h30 - 19h15	BOOT CAMP 18h30 - 19h15	ZUMBA 18h30 - 19h15	L.I.A STYLE 18h45 - 19h30		
	YOGA 19h15 - 20h00	BARRE AU SOL 19h15 - 19h45	HIIT CROSS TRAINING 19h15 - 20h00	STRETCHING 19h30 - 20h00		

## 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 FITNESS (WEEK-END)	
ANNUEL	14 €/mois (soit 168 €/an)

TOP MORNING (Accès avant 11h)	
ANNUEL	22 €/mois (soit 264 €/an)

