

PLANNING FITNESS 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 – 10H10	9H30 - 10H10	9H30 - 10H10	9H30 - 10H10	9H30 - 10H10	9H30-10H10
C-A-F	BODY-SCULPT	PILATES	GYM POSTURALE	STRETCH-MOBILITÉ	C-A-F
10H15 - 10H55	10H15 – 10H55	10H15 – 10H55	10H15 - 10H55	10H15 - 10H55	10H15 - 10H55
C-A-F	BODY-SCULPT	PILATES	GYM POSTURALE	DANSE ORIENTAL	BIKING
11H00 – 11H40	11H00 – 11H40	11H00 – 11H40	11H00 – 11H40	11H00 – 11H40	11H10 – 11H45
STRETCHING	PILATES	C-A-F	ABDOS - STRETCH	DANSE LATINES	STRETCHING

12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15	12H30-13H15
CROSS - TRAINING	BODY-SCULPT	YOGA	BODY-BARRE	C-A-F

	16H15 – 17H00		16H15 – 17H00	
	CROSS-TRAINING (groupe + inscription)		CROSS-TRAINING (groupe + inscription)	
17H30-18H15	17H30-18H15	17H30-18H15	17H30-18H15	17H30-18H15
BODY-SCULPT	YOGA	C-A-F	STEP	CROSS-TRAINING
18H30-19H15	18H30 - 19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15
ZUMBA	C-A-F	BIKING	BODY-BARRE	ZUMBA
19H30-20H15	19H15 - 20H00	19H30-20H15	19H15-20H00	19H30-20H15
PILATES	CROSS-TRAINING	STRETCHING	CROSS-TRAINING	YOGA

BODY-BARRE : Vise à renforcer et sculpter l'ensemble du corps. Il s'agit d'un cours avec des poids pour tonifier Et améliorer votre condition physique de manière générale. L'objectif est d'améliorer la force et l'endurance Des principaux groupes de muscles, tout en brûlant des calories.

STRETCH Mobilité : La souplesse : étirements progressifs des muscles. La mobilité articulaire

C-A-F : Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. On y renforce la ceinture abdominale (ventre, taille), les fessiers, ainsi que les jambes. Excellent cours pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas de votre corps. (Cuisses, hanches, fessiers, abdominaux et taille)

BODY-SCULPT : Méthode de fitness qui repose sur le renforcement musculaire et le cardio training. Ce concept intègre des accessoires comme des élastiques, haltères, bâtons, pour optimiser l'effort et l'intensité du mouvement.

PILATES : Méthode douce de renforcement des muscles profonds : ceux de la ceinture abdominale et du dos. Ces muscles sont très importants car ils interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Il constitue "les fondations" de notre corps. Vos problèmes de dos vont progressivement disparaître, vos abdominaux vont se renforcer et vos muscles s'affiner. Après votre séance, vous serez détendu et vous aurez la sensation d'avoir travaillé de façon intensive, sans être épuisé.

ZUMBA : Mélange de plusieurs danses latines telles que la salsa, le flamenco, le reggaeton avec des mouvements de fitness. Les bienfaits d'un cours de zumba sont nombreux, notamment pour celles qui veulent brûler efficacement des calories dans une ambiance conviviale.

STEP : Combinaison de danse et d'aérobic qui consistent à utiliser une marche que l'on monte et redescend en cadence et en chorégraphie. Avec ce cours, vous améliorez votre condition physique, la souplesse, la coordination, la tonification musculaire des cuisses et fessiers.

GYM POSTURALE : Renforcement et tonification des muscles liés au maintien de la posture par l'utilisation des mouvements spécifiques et maintien de certaines positions (particulièrement utile dans le cadre de problème de dos)

CROSS Training : Mélange de cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit.

BIKING : est un concept original associant musique rythmée et cardio-training exécuté sur un vélo fixe ergonomique. Pratiquée en groupe, une séance de biking permet de perdre jusqu'à 900 kcal à l'heure ! Un outil redoutablement efficace pour s'entraîner, perdre des graisses ou tout simplement garder la forme ou encore de défouler tout en se divertissant.

Précautions particulières : le BIKING est une activité de cardio-training donc à éviter pour les personnes fragiles du cœur ou n'ayant pas pratiqué une activité sportive depuis un certain temps. Il s'adresse à des personnes ayant une bonne condition physique. En individuel, les séances peuvent être courtes, moins intenses, sans influence entraînante du groupe, donc plus facilement exécutées par un débutant ou une personne non sportive.

PLANNING FITNESS

2026 -2027