

Fitness 2022-2023

Complexe Sportif du Grand Pré (derrière le stade) SALLE 3

* Sous réserve de modifications éventuelles

DEBUT COURS FITNESS SEPTEMBRE 2022

COURS MATIN

Début du
cours

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

08H45

Réveil
musculaire 15'
Marika

Stretching 1H
Manuella

09H00

Multibody 1h
Stéphanie

Multibody 1h
Marika

Multibody 1h
Stéphanie

10H00

Zumba Gold 1H
Stéphanie

Tamalous 1H
Marika

Zumba Gold 1H
Stéphanie

12H00

Gym Bien être/
Méditation 1H30
Marika

Gym corps et
Esprit 1H30
Marika

12H30

Pilates
Méditation 1H30
Manuella

Fitness 2022-2023

Complexe Sportif du Grand Pré (derrière le stade) SALLE 3

* Sous réserve de modifications éventuelles

COURS SOIR

Début du
cours

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

18H00

Multibody 1H
Manuella

18H45

Multibody 1h
Stéphanie

Multibody 1h
Stéphanie

19H00

Pilates 1H
Manuella

19H45

Ragga Street
Dance 1H
Stéphanie

Zumba fitness 1H
Stéphanie

20H00

Stretch/Relax 30'
Manuella

20H30

Just dance* 1H30
Manuella

* Cours en supplément du pack fitness

Fitness 2022-2023

Complexe Sportif du Grand Pré (derrière le stade) SALLE 3

* Sous réserve de modifications éventuelles

POURQUOI CHEZ NOUS ?

Convivialité , Diversité et Professionnalisme sont de rigueur

Professeurs diplômées d'Etat

Descriptif des activités

Activités ayant des biens faits sur la santé et le moral, le corps et l'esprit.

Gym bien être : Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, d'ouverture articulaire et musculaire et d'automassages, les personnes qui pratiquent la gym bien être vont développer leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur corps. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym bien être n'offre que des avantages, mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives... Possibilité de le faire en intérieur comme en extérieur, avec des séances de « Longe Côte »(marche dans la mer).

Pilates : Travail du contrôle, de la force et de la souplesse du corps.

Stretch/Relax : Travail de la souplesse musculaire et articulaire, afin de limiter les effets du vieillissement. Sans oublier un travail postural et d'équilibre, pour améliorer la vie quotidienne. Le tout dans une ambiance zen.

Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Cooldown : Cours fitness dynamique, sportif et festif où vous travaillerez votre cardio sur des rythmes endiablés. Le cooldown est une phase de récupération sur des musiques plus douces et chorégraphiées.(Adultes et adolescents à partir de 14 ans)

Zumbatomic et Kids zumba : Cours fitness dynamique, sportif et festif où vous travaillerez votre cardio sur des rythmes endiablés, adapté pour les enfants de 6-12 ans et la Zumbatomic pour les enfants de 5-6 ans.

RAGGA/ Street dance : Méthode mélangeant fitness et hip-hop pour améliorer la condition physique en favorisant l'expression corporelle. Rythmé et ludique.(Adultes et adolescents à partir de 14 ans)

Gym du corps et de l'esprit : Se relaxer tout en travaillant les muscles profonds, la souplesse, la coordination des gestes, et la respiration grâce à des postures appropriées. Possibilité d'effectuer les séances en intérieur comme en extérieur.

Multi Body : Renforcement musculaire sur tout le corps.

Réveil musculaire : Une mise en route du corps avec douceur.

***Just dance** : Inspiré du modern. Ce cours regroupe toutes les formes de danses pour les mélanger avec des musiques rythmées du moment. Mariage du sport et de l'expression artistique.

Activités 2022-2023

* Sous réserve de modifications éventuelles

Complexe Sportif du Grand Pré (derrière le stade) SALLE 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

16H45

17H00

17H45

Zumbatonic 45'
(maternelles)

Street dance 1H
(CP – CM1)

Zumbatonic 45'
(maternelles)

Zumba Kids 1H
(CP – CM1)

18H45

18H45

20H00

Street dance , Zumbatonic et Kids Zumba: Stéphanie MICHEL, danseuse chorégraphe

DANSE CLASSIQUE : Sabine Guiraud, professeur diplômée d'état

DANSE JAZZ : Elise TOMATIS, médaillée à différents concours nationaux

THEATRE : Fabien INNOCENTI, professeur/acteur

Complexe Sportif du Grand Pré

13H30-
15H30

VTT

15H30-17H

Baby rider
(3 à 6 ans)

17H-18H30

BMX