

COURS TOUJOURS EN FORME

Saison : 2023 / 2024

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 à 10	ABDOS/DOS DE GASQUET (Approche Posturo Respiratoire)	GYM DANSE	CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	CARDIO / RENFO adultes
10 à 11	GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	PILATES DOUCEUR (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	PILATES (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	PILATES CONFIRME (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	
11 à 11H 45				IDOGO (système d'exercices (QI GONG) basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique)	
12h15 à 13h15				SWISS BALL (Gros ballon) : Pilates, équilibre, renforcement musculaire, gym douce ...	
13h15 à 14					
14 à 15		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	
15 à 16		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)		GYM CHAISE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	
16 à 17					
18 à 19	SWISS BALL (Gros ballon) : Pilates, équilibre, renforcement musculaire, gym douce ...			CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	
19 à 20	PILATES (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	CARDIO / RENFO adultes		PILATES YOGA (Association postures yoga et mouvements pilates)	

ANIMATRICES
ANGELIQUE
NATHALIE WATELET
NATHALIE HAUTIN
ALEXANDRA