

SEP mise forme Saison 2022 - 2023 Renseignements & inscriptions sur place

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
PILATES DOUCEUR 9h15 / 10h15 Catherine	ACCES LIBRE 9h / 11h30		ACCES LIBRE 9h / 11h30	RENFO SOUPLESSE MOBILITE 10h30 / 11h30 Catherine	ACCES LIBRE 9h / 11h30
ACCES LIBRE 17h15 / 20h	ACCES LIBRE 14h / 16h	ACCES LIBRE 17h30 / 20h	YOGA 14h30 / 16h Aline	ACCES LIBRE 17h / 20h30	
MARCHE NORDIQUE * 15h45 / 16h45 Yannick	PILATES DOUCEUR 16h / 17h Catherine	DANSES 14h / 15h Sandrine	ACCES LIBRE 16h / 20h	PILOXING 18h30 / 19h30 Marie Jo	
ATHLETISME ENFANTS ** 17h15 / 18h15 Yannick	STRETCHING 17h15 / 18h15 Catherine	RENFO DOUCEUR 15h / 16h Sandrine	STEPS CARDIO 19h / 20h Laurette	ZUMBA 19h30 / 20h30 Marie Jo	
	ACCES LIBRE réservé aux femmes 18h30 / 19h30 Catherine	PILATES 16h / 17h Sandrine	RENFO TOTAL 20h / 21h Laurette		
	PILATES 19h45 / 20h45 Catherine	ACCES LIBRE 18h / 19h30 avec circuits, coaching gainages			
ACCES LIBRE : tout le nombreux matériel de la salle de sports est à disposition des adhérents avec si besoin les conseils	Un travail en profondeur de tous les groupes musculaires	Le cardio monte progressivement	Travailler en dansant		

* Contacter à chaque fois Yannick pour le lieu de départ de la balade au 06 38 82 67 61

ACCÈS LIBRE aux appareils de la salle de musculation

LE STRETCHING est un ensemble de mouvements pour étirer et assouplir les muscles tout en plaçant le corps avec justesse et

DANSES : en alternance country, line dance, zumba

RENFO SOUPLESSE MOBILITÉ : un cours qui aborde d'une manière équilibrée la totalité des besoins

LE PILOXING est une discipline qui mélange les postures du Pilates et de la boxe, une manière de brûler toniquement des

Et bien sûr, les disciplines phares : PILATES, YOGA, RENFO, STEPS CARDIO, ZUMBA

** Les cours ont lieu au stade Rivière.